



Rugăciunea lui Iisus
în
spiritualitatea ortodoxă

Ediție
REÎNTREGIREA

RUGĂCIUNEA LUI IISUS
ÎN SPIRITUALITATEA ORTODOXĂ

RUGĂCIUNEA LUI IISUS ÎN SPIRITUALITATEA ORTODOXĂ



*Tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfințitului Părinte IRINEU,
Arhiepiscop al Alba Iuliei*

Edura
REÎNTREGIREA
Alba Iulia, 2018

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă / tipărită cu
binecuvântarea Înaltpreasfințitului Părinte Irineu, Arhi-
episcop al Alba Iuliei - Alba Iulia : Reîntregirea, 2018
ISBN 978-606-509-376-8

CUVÂNT ÎNAINTE

În spiritualitatea ortodoxă, rugăciunea reprezintă un aspect esențial al trăirii credinței și al mărturisirii dragostei față de Dumnezeu. Subliniind importanța legăturii de comuniune dintre om și Divinitate, Biserica Ortodoxă are un caracter profund liturgic, prin care credincioșilor li se oferă privilegiul de a trăi taina Împărăției cerești încă din viața aceasta. Prin participarea la sfintele slujbe bisericești și prin rugăciunea obștească, creștinul ortodox sporește în viața spirituală, fiind un mădular viu al Trupului tainic al lui Hristos. Pentru a-L simți pe Dumnezeu cât mai aproape de sufletele noastre și cât mai prezent în viețile noastre, suntem datori, de asemenea, să urmăm porunca Mântuitorului Care a spus: „Tu însă, când te rogi, intră în camera ta și, închizând ușa, roagă-te Tatălui tău, Care este în ascuns, și Tatăl tău, Care vede în ascuns, îți va răsplăti ție” (Mt. 6, 6). Această rugăciune personală în care sufletul vorbește sincer cu Dumnezeu și se odihnește prin roua harului Său ne metamorfozează lăuntric, încât noi dobândim roade de mult folos duhovnicesc.

Din paginile Sfintei Scripturi, putem observa că de la rugăciunea orbului din Ierihon: „Isuse, Fiul lui David, fie-ți milă de mine!” (Lc. 18, 38) și cea a vameșului din templu: „Dumnezeule, fii milostiv mie păcă-

tosului!” (Lc. 18, 13) s-a format rugăciunea lui Iisus sau rugăciunea inimii: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”. Aceasta se compune din două elemente: chemarea Numelui și cererea milostivirii. Primele ei cuvinte exprimă credința în Hristos și sunt o mărturisire a lui Hristos, iar ultimele cuvinte exprimă relația dintre Dumnezeu și făptura Sa. Formula „Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!” sau „Doamne, miluiește” a fost dată creștinilor încă din vremea Sfinților Apostoli. Astăzi, rugăciunea lui Iisus este cunoscută de o mulțime de creștini, care o folosesc la pravila de rugăciune zilnică.

Rugăciunea inimii este obligatorie pentru toți creștinii, în toată vremea și în tot locul. Psalmistul David grăiește: „Bine voi cuvânta pe Domnul în toată vremea, pururea lauda Lui în gura mea” (Ps. 33, 1), iar Sfântul Apostol Pavel îndeamnă: „Rugați-vă neîncetat!” (I Tes. 5, 17). Sfântul Macarie cel Mare, arătând că suntem datori să ne rugăm neîncetat, zice: „Creștinul trebuie să aibă întotdeauna amintirea lui Dumnezeu, căci scris este: Să iubești pe Domnul Dumnezeul tău cu toată inima ta (Mt. 22, 37). Adevăratul rugător trebuie să-L iubească pe Domnul nu numai atunci când intră în biserică, ci și atunci când umblă, când stă de vorbă, când mănâncă și bea”. Din rugăciune cu buzele, ea devine rugăciune a minții, iar mintea, unindu-se cu inima, devine rugăciune a minții în inimă, rugăciune a

întregii persoane, care nu se roagă din timp în timp, ci în toată vremea, chiar în mijlocul altor activități.

Rugăciunea lui Iisus s-a dezvoltat în Muntele Sinai și în Muntele Athos, fiind amintită de Sfinți Părinți ca: Sfântul Macarie cel Mare, Sfântul Ioan Scărarul, Sfântul Simeon Noul Teolog și Diadoh al Foticeei. Ea își are originea în concepția biblică a numelui. După Sfânta Scriptură, Numele conține în mod dinamic prezența Domnului, închide în el o putere dumnezeiască deosebită. A rosti „Iisuse” înseamnă a-L invoca, a-L chema în noi. Invocarea Numei divin permite omului să și-l însușească personal, să-l primească în inima sa, să se unească cu Dumnezeu prezentă în Sfântul Nume. Iisus este înviat și oricine Îi invocă Numele Îl primește astfel pe Fiul lui Dumnezeu, Care l-a iubit și Care S-a dat pe Sine pentru el (cf. In. 3, 16; Rom. 10, 13). Oarecând, Numele divin nu putea fi rostit de buze omenești. Putea fi pronunțat numai de arhiereu la sărbătoarea Iom Kippur, în Sfânta Sfintelor, în templul din Ierusalim. Însă, prin Întruparea Sa, Fiul lui Dumnezeu ne încredințează acest Nume, iar noi putem să-l invocăm: „Iisuse!”.

În centrul rugăciunii inimii, găsim Numele lui Iisus „care este mai presus de orice nume” (Filip. 2, 9). Noi mărturisim că Fiul lui Dumnezeu Cel fără de început și deofință cu Tatăl a devenit Om și că în Persoana Lui locuiește, trupește, „toată plinătatea Dumnezeirii”

(Col. 2, 9). Noi știm că Mesia, pe Care Îl așteptau iudeii, și Omul din Nazaret, pe Care orbul Bartimeu Îl numea „Fiul lui David”, este Fiul lui Dumnezeu, Cel întrupat în istorie. În acest Nume – „Domn, Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu” – este cuprins tot ce știm despre Iisus, pe baza celor scrise în Vechiul Testament și pe baza experienței multiseculare a Bisericii creștine. Prin aceste cuvinte, noi mărturisim credința noastră sfântă și dreptmăritoare.

Dar nu este suficient să mărturisim credința, pentru că „și demonii cred și se cutremură” (Ic. 2, 19). Odată cu mărturisirea credinței, trebuie să fim în relație dreaptă cu Domnul, să ne predăm Lui cu inimă curată, zicând cu conștiință smerită: „Miluiește-mă pe mine, păcătosul!”. În această privință, avem exemple precum vameșul din templu, orbul Bartimeu din Ierihon, cei zece leproși și femeia canaaneancă. Toți aceștia au cerut cu umilință mila Domnului și au primit-o. Prin gura proorocului Ioil, ni se spune: „Oricine va chema Numele Domnului se va izbăvi” (Ioil 3, 5). E bine ca, în loc să ne încredem în puterile noastre, să ne lăsăm în grija harului ce ne vine prin Numele dumnezeiesc.

Având frica de Dumnezeu și trezvia atenției, oricine poate rosti rugăciunea lui Iisus, oricând și oriunde. Fără această rugăciune lucrătoare a minții și a inimii, nimeni nu poate scăpa de acțiunea patimilor și de alcătuirea gândurilor rele și a poftelor viclene. Când adâncul căderii mele invocă adâncul îndurării divine, mă

umplu de Hristos, mă bucur de prezența Sa. Rugăciunea inimii, rostită neîncetat, încetează să fie rugăciunea mea. Ea devine rugăciunea lui Hristos în mine. Numele Domnului îl umple pe om ca pe un templu al Său, îl transformă în loc al prezenței divine, îl hristifică. Zicând această rugăciune, înțelegi experiența Sfântului Apostol Pavel, care grăia: „Nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăiește în mine” (Gal. 2, 20). Chemând Numele divin, te odihnești în prezența lui Dumnezeu, ești stăpânit de o iubire activă pentru Mântuitorul, de dor mistuitor de a te împărtăși mai deplin de viața dumnezeiască.

La *Pelerinul rus*, după câteva săptămâni de invocare a Numelui lui Iisus, rugăciunea ajunge să se rostească de la sine. Cei care recită această rugăciune au momente de extaz, când cuvintele rugăciunii încetează și sunt înlocuite cu o simțire imediată a prezenței și a iubirii lui Dumnezeu. Dar, pentru marea majoritate, această experiență este numai o scurtă licărire, nu o stare continuă. Totuși, cum spune Sfântul Teofan Zăvorâtul, dintr-o practică îndelungată cuvintele vor veni de la sine pe limbă și ele se vor rosti singure. Este minunat când această rugăciune răsună neconținut în abisul sufletului, fără voia conștiință a celui ce se roagă. Deci, în cele din urmă, Numele lui Iisus răsună de la sine și dobândește ritmul respirației. Numele preasfânt se lipește oarecum de suflu chiar și în somn, împlinindu-se cuvintele din Cântarea Cântărilor: „Eu dorm, dar inima mea veghează” (5, 2).

Rugăciunea lui Iisus lucrează, pentru început, asupra minții, potolind gândurile și aducând-o într-o stare de tăcere și de atenție. Apoi, această rugăciune începe să câștige inima, trezind-o din somnul morții și umplând-o de o imensă pace în Dumnezeu. Dobândirea acestei rugăciuni este, pentru cei ce se roagă, un tovarăș intim și prietenos, la bucurie și la tristețe. Rugăciunea inimii este o putere care înviorează sufletul și alungă duhurile rele. Sfântul Ioan Scărarul zice: „Lovește-l pe vrăjmaș cu Numele lui Iisus, chemându-L cât mai des, că nu există o armă mai puternică decât aceasta, pe pământ și în ceruri”. Ea este un act de închinare lui Dumnezeu și un focar care adună atenția la un loc și ne îngăduie să o păstrăm în prezența lui Dumnezeu. Devenit loc al prezenței divine, plin de continuă bucurie duhovnicească, creștinul poate exclama fericit cu Sfântul Grigorie de Nazianz: „Pentru Tine, Doamne, trăiesc, vorbesc și cânt!”.

Într-o lume cumplit învolburată și tot mai mult rănită de violență, războaie, boli incurabile, sărăcie, calamități și dureri, avem nevoie de siguranță spirituală. Aceasta ne-o oferă Hristos căci, așa cum zice înțeleptul Solomon, „Turn puternic este numele Domnului” (Pilde 18, 10). Când ne punem încrederea în El, suntem „la adăpost” pentru că Iisus înseamnă „mântuitor”, unul care izbăvește pe semenul său dintr-un necaz, de la înec, din foc sau din alt pericol de moarte. Stând în strânsă

legătură cu Iisus și chemându-L cât mai des, primim în adâncul ființei noastre un sentiment de siguranță, după cum El Însuși ne făgăduiește: „Orice veți cere de la Tatăl în numele Meu, El vă va da. Până acum n-ați cerut nimic în numele Meu; cereți și veți primi, pentru ca bucuria voastră să fie deplină” (In. 16, 23-24).

Pentru a înțelege profunzimea și roadele pe care le poate aduce în viața noastră practicarea rugăciunii inimii, punem la îndemâna tuturor cartea intitulată *Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă*. Cuprinsul lucrării ne expune șapte texte alese despre rugăciunea inimii, aparținând unor importanți Sfinți Părinți și scriitori bisericești din istoria Bisericii noastre. Urmând pilda marilor ierarhi și părinți ai Ortodoxiei și fiind umpluți și întăriți de harul dumnezeiesc, vom avea puterea să ne împotrivim lumii păcatului care ne înconjoară, în această societate secularizată. Când problemele ne copleșesc, când prietenii ne părăsesc, când ispitele ne asaltează și când ne stăpânesc jalea și plânsul, Mântuitorul nostru este gata să ne vină în ajutor. Este suficient să-I cerem îndurarea Sa și să-I strigăm din toată inima: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”.

† IRINEU

Arhiepiscop al Alba Iuliei

PUTEREA NUMELUI

*Rugăciunea lui Iisus
în spiritualitatea ortodoxă*

Episcop Kallistos Ware

I. RUGĂCIUNE ȘI TĂCERE

Când vă rugați, spunea cu înțelepciune un scriitor ortodox din Finlanda, *eul* vostru trebuie să tacă... „Tăceți și lăsați rugăciunea să vorbească”¹. Dobândirea tăcerii este lucrul cel mai greu și cel mai important în rugăciune. Tăcerea nu implică însă un caracter pur negativ (o pauză între cuvinte, o oprire temporară a unui discurs), ci o adâncă nuanță pozitivă: o atitudine de veghe, de trezvie și, mai presus de toate, de receptivitate. Isihast (persoană ce a dobândit isihia, pacea și liniștea interioară) este prin excelență cel ce viețuiește într-o stare de receptivitate continuă. El ascultă vocea rugăciunii din propria-i inimă, dar înțelege că această voce nu e a sa, ci Altcineva îi vorbește din adâncuri.

Relația între „a se ruga” și „a păstra tăcerea în rugăciune” devine mai evidentă dacă se iau în considerare următoarele patru scurte definiții ale rugăciunii:

1. „Rugăciunea este o cerere solemnă adresată lui Dumnezeu”². Rugăciunea este văzută aici ca un lucru exprimat în cuvinte, ca o dorință a omului de a primi o binefacere din partea lui Dumnezeu. Suntem încă

¹ Tito Colliander, *Le Chemin des ascetes*, Ed. Abbaye de Bellefontaine, Mănăstirea „Saint-Antoine-le-Grand”, 1979, p. 13.

² H.W. Fowler, F.G. Fowler, *The Concise Oxford Dictionary*, The Clarendon Press, Oxford, 1912, p. 645.

pe treapta rugăciunii „exterioare” și puțini dintre noi suntem mulțumiți cu o astfel de definiție.

2. „Lucrul cel mai important în rugăciune este de a sta în fața lui Dumnezeu cu mintea în inimă și a rămâne în această atitudine zi și noapte, fără încetare, până la sfârșitul vieții”³. Conform acestei definiții mult mai adânci (aparținând Sfântului Teofan Zăvorâtul, duhovnic rus din veacul al XIX-lea), rugăciunea nu mai este o simplă dorință de a obține ceva. A te ruga înseamnă „a sta în fața lui Dumnezeu”, a intra într-o relație imediată și personală cu El, a cunoaște că la fiecare nivel al ființei noastre, de la cel instinctiv la cel mental, de la cel inconștient la cel conștient, suntem în Dumnezeu și Dumnezeu este în noi. După cum în adâncirea relațiilor noastre cu ceilalți nu facem întotdeauna uz de cuvinte și după cum, cu cât ajungem a ne cunoaște și a ne iubi mai mult, cu atât avem mai puțină nevoie să exprimăm verbal atitudinea reciprocă de cunoaștere și iubire, tot așa, și cu atât mai mult, în relația noastră personală cu Dumnezeu.

În aceste prime definiții ale rugăciunii, accentul este pus mai mult pe acțiunea omului și mai puțin pe cea a lui Dumnezeu. În relația personală de rugăciune însă, inițiativa și acțiunea fundamentală aparțin lui

³ Sfântul Teofan Zăvorâtul, apud Kallistos Ware, în *Anthologie de textes spirituels sur la Prière du Cœur*, Ed. Abbaye de Bellefontaine, 1976, p. 81.

Dumnezeu. Acest fapt transpare dintr-o a treia definiție a rugăciunii, aparținând Sfântului Grigorie Sinaitul. Într-un text în care se încearcă în diferite feluri o descriere a rugăciunii, acest mare isihast din secolul al XIV-lea se întreabă:

3. „De ce atâta vorbă? Rugăciunea este prezența lui Dumnezeu în toți și în toate”⁴. „Rugăciunea este prezența lui Dumnezeu”: nu am eu inițiativa, ci particip la acțiunea lui Dumnezeu săvârșită în mine. „Nu mai trăiesc eu, spune Sfântul Pavel, ci Hristos trăiește în mine” (Galateni 2, 20). Drumul rugăciunii lăuntrice este indicat și de cuvintele rostite de Sfântul Ioan Botezătorul la adresa lui Hristos: „El trebuie să crească, iar eu să mă micșorez” (Ioan 3, 30). În sensul acesta, a ne ruga înseamnă a păstra tăcerea. *Tăceți și lăsați rugăciunea să vorbescă*; mai precis, *lăsați-L pe Dumnezeu să vorbească*. Aceasta este adevărata rugăciune: a tăcea și a asculta vocea fără cuvinte a lui Dumnezeu din adâncul inimii, a înceta să lucrezi de unul singur, a pătrunde în lucrarea lui Dumnezeu. La începutul Sfintei Liturghii, când slujba utreniei este încheiată și când totul e pregătit pentru jertfa euharistică, conform vechilor Liturghiere, diaconul se apropie de preot și rostește:

⁴ Sfântul Grigorie Sinaitul, *Capitole*, 113 (PG 150, 1280 A). A se vedea Kallistos Ware, *The Jesus Prayer in Saint Gregory of Sinai*, în „Eastem Churches Review”, IV, 1972, p. 8.

„Vremea este a face Domnul”⁵. Aceasta este adevărata atitudine nu numai în rugăciunea euharistică, ci și în orice fel de rugăciune, comună sau particulară.

4. A patra definiție, aparținând și de această dată Sfântului Grigorie Sinaitul, arată, cu și mai multă precizie, că rugăciunea este lucrarea lui Dumnezeu în noi: „Rugăciunea este manifestarea efectivă a Botezului”⁶. Lucrarea lui Dumnezeu nu este prezentă însă numai în cei botezați; Dumnezeu este prezent și lucrează în toți oamenii, căci toți sunt creați după chipul și asemănarea Lui. Deși nu a fost distrus cu totul, acest chip a fost însă întunecat și întinat prin păcat. El a fost restaurat la frumusețea și la strălucirea originară în Taina Botezului, prin care Hristos și Duhul Sfânt Își fac lăcaș în ceea ce Sfinții Părinți numesc „adâncul și locuința tainică a inimii”. Cei mai mulți dintre noi am primit botezul în pruncie și, deși Hristos și Duhul Sfânt nu încetează niciodată să lucreze înlăuntrul nostru, nu suntem, totuși, întru totul conștienți de prezența și lucrarea Lor în noi. Adevărata rugăciune înseamnă, deci, *redescoperirea și manifestarea* harului Botezului. A ne ruga înseamnă a depăși starea în care harul este prezent în inimile noastre în mod secret și inconștient, pentru a atinge starea de deplină percepție lăuntrică și de cunoaștere conștientă,

⁵ „Vremea este să lucreze Domnul” (Psalm 118, 126). În textul grecesc este folosit cuvântul *kairos* - timp (vreme). *Kairos* înseamnă aici momentul decisiv, momentul potrivit pentru rugăciune.

⁶ Sfântul Grigorie Sinaitul, *Capitole*, 113 (PG 150, 1277 D).

prin experiență și prin „simțire”, a lucrării Duhului în noi. „Țelul vieții creștine, spun Sfinții Calist și Ignatie Xantopol (secolul al XIV-lea), este redescoperirea plină-tății harului Duhului Sfânt, izvor al vieții, dăruit nouă la început, prin dumnezeiescul Botez”⁷.

Țelul rugăciunii poate fi rezumat în aceste cuvinte: *Fii ceea ce ești!* Fii, în mod conștient și activ, ceea ce potențial și tainic ești deja, în virtutea creării tale după chipul lui Dumnezeu și a re-creării prin Botez. Fii ceea ce ești, fii tu însuți; ascultă vocea Celui Ce niciodată n-a încetat să-ți vorbească. Deci, iată mesajul adresat de Dumnezeu celui ce voiește să se roage: *Tu nu M-ai căuta dacă nu M-ai fi găsit deja.*

Dar cum vom începe? Cum vom putea învăța să nu mai vorbim și să începem a tăcea, a asculta? În loc de a-i vorbi lui Dumnezeu, cum putem să ne însușim rugăciunea prin care Dumnezeu ne vorbește? Cum putem trece de la rugăciunea exprimată prin cuvinte la rugăciunea în tăcere, de la rugăciunea făcută „cu efort” la rugăciunea „ce lucrează prin ea însăși” (expresia aparține Sfântului Teofan Zăvorâtul), de la rugăciunea „mea” la rugăciunea „lui Hristos în mine”?

Pentru cel ce voiește să se angajeze în această călătorie lăuntrică, invocarea Numelui lui Iisus poate fi una din căile rugăciunii.

⁷ Sfinții Calist și Ignatie Xantopol, *Cele 100 de capete*, 4 (PG 147, 637 D).

II. DOAMNE, IISUSE HRISTOASE, FIUL LUI DUMNEZEU, MILUIEȘTE-MĂ PE MINE, PĂCĂTOSUL!

O relație autentică între persoane nu poate avea loc fără dimensiunea unei libertăți și a unei spontaneități reciproce; acest principiu se aplică în special rugăciunii lăuntrice. Pentru cel ce se roagă nu există reguli fixe și invariabile ce se impun în mod necesar; nu există, de asemenea, nici tehnici mecanice, fie ele corporale sau mentale, care să-L poată forța pe Dumnezeu să-Și manifeste prezența. Harul prezenței Sale este totdeauna un dar gratuit și nu poate fi câștigat prin vreo metodă sau tehnică în mod automat.

Întâlnirea între Dumnezeu și om în împărăția inimii este marcată de o varietate inepuizabilă de modele. Dintre acestea, Rugăciunea lui Iisus, chiar dacă nu se bucură de un monopol exclusiv în domeniul rugăciunii lăuntrice, a devenit, totuși, de-a lungul veacurilor, pentru foarte mulți creștini ortodocși, drumul tip, calea împărătească a rugăciunii; și nu numai pentru creștinii ortodocși⁸. În cadrul întâlnirilor ce au avut

⁸ În Occidentul medieval exista o devoțiune a inimii pentru Numele Sfânt al lui Iisus. Chiar dacă existau unele diferențe în raport cu tradiția bizantină în acest domeniu spiritual, totuși, câteva note paralele pot fi stabilite cu ușurință. Prezentul studiu însă nu își propune analiza invocării Numelui lui Iisus în Oc-

loc în ultimii ani între Ortodoxie și Occident, niciun element al învățaturii ortodoxe n-a provocat un interes atât de intens ca Rugăciunea lui Iisus și nicio carte n-a avut o căutare mai mare ca *Povestirile unui pelerin rus*. Această carte enigmatică, aproape necunoscută în Rusia pre-comunistă, a avut un mare răsunet în lumea occidentală, catolică și protestantă, fiind tradusă într-o mare diversitate de limbi.

În ce constă, ne întrebăm, atracția specială și eficacitatea Rugăciunii lui Iisus? În general, patru sunt punctele ce o caracterizează înainte de toate:

- a) simplitatea și suplețea;
- b) calitatea de rezumat al învățaturii creștine;
- c) taina puterii Numelui;
- d) disciplina duhovnicească a repetării perseverente.

În capitolele următoare vom analiza aceste puncte în amănunțime.

III. SIMPLITATE ȘI SUPLEȚE

Rugăciunea lui Iisus este de o foarte mare simplitate și poate fi rostită de orice creștin. În același timp, ea conduce spre cele mai adânci taine ale contemplației. Cel ce voiește să rostească Rugăciunea lui Iisus (mai ales cel ce voiește să folosească, în ajutorul rugăciunii, un anumit control al respirației sau alte exerciții fizice) are, fără îndoială, nevoie de un duhovnic, de un ghid duhovnicesc experimentat. Astfel de duhovnici sunt destul de greu de găsit în zilele noastre. Totuși, și cei ce nu au o legătură strânsă cu personalități duhovnicești deosebite pot să practice fără temere Rugăciunea lui Iisus, însă numai pentru scurte perioade de timp (pentru început nu mai mult de 10-15 minute) și fără a interveni în ritmul natural de funcționare a organismului.

Practicarea Rugăciunii lui Iisus nu pretinde, așadar, o cunoaștere specializată sau o inițiere deosebită. Pentru începător, este de ajuns hotărârea de a se ruga; el poate, pur și simplu, să rostească Numele lui Iisus: „Pentru a merge, trebuie făcut primul pas; pentru a înota, trebuie să te arunci în apă. Pentru a invoca Numele lui Iisus, fă același lucru. Rostește-I Numele cu adorație și iubire. Unește-te cu acest Nume. Nu analiza prea mult; gândește-te pur și simplu la Iisus. Rostește ușor, dulce și liniștit Numele dumnezeiesc”⁹.

⁹ A Monk of the Eastern Church, *On the Invocation of the Name of Jesus*, Oxford, Fellowship of St. Alban & St. Sergiu 1956, p. 5-6.

Forma exterioară a Rugăciunii lui Iisus poate fi învățată cu ușurință. În general, ea este alcătuită din aceste cuvinte: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. Totuși, nu avem de-a face cu o strictă uniformitate. Formula poate fi prescurtată și se poate rosti și astfel: „Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă”, sau „Doamne, Iisuse” sau chiar „Iisuse”, deși această ultimă formulă este mai puțin răspândită. De asemenea, formula poate fi extinsă prin adaosul „pe mine, păcătosul”, subliniindu-se, astfel, aspectul de pocăință al rugăciunii. Câteodată este adăugată o scurtă rugăciune adresată Maicii Domnului sau sfinților.

Singurul element esențial și de neînlocuit este, însă, Numele dumnezeiesc: „Iisus”. Fiecare este liber să aleagă, conform propriei sale experiențe, formula specială ce răspunde cel mai exact trebuinței sale duhovnicești. Această formulă poate varia uneori, deși o schimbare prea deasă nu este de dorit. Sfântul Grigorie Sinaitul ne avertizează: „Copacii dezlădăcinați prea des nu au rădăcini”¹⁰.

O suplețe identică există, de asemenea, și în ceea ce privește circumstanțele exterioare, în cadrul cărora Rugăciunea lui Iisus este rostită. În acest context, putem distinge două moduri de rostire: *liber* și *formal*.

Așa-zisa utilizare *liberă* desemnează rostirea Rugăciunii lui Iisus în timpul activităților noastre de fiecare zi. Rugăciunea poate fi spusă o dată sau de mai

¹⁰ Sfântul Grigorie Sinaitul, *Despre liniște și rugăciune*, 2 (PG 150, 1316 B).

multe ori, în diferite momente ale zilei, momente ce ar fi, de altfel, pierdute din punct de vedere duhovnicesc. De exemplu, când suntem ocupați cu îndeletniciri familiale sau semi-automatice ca: îmbrăcarea, spălarea, cusutul sau îngrijirea grădinii; când mergem undeva sau conducem mașina; când așteptăm autobuzul, când stăm la rând sau suntem prinși într-o aglomerație de mașini; într-un moment de calm dinaintea unei discuții speciale și dificile; când nu putem dormi sau imediat după trezirea din somn.

O parte din valoarea specială a Rugăciunii lui Iisus constă tocmai în faptul că, datorită simplității sale deosebite, ea poate fi rostită în condiții în care formele mai complexe de rugăciune nu pot fi folosite. Ea este de mare ajutor, în special în clipele de bucurie sau de neliniște adâncă.

Această așa-zisă utilizare „liberă” a Rugăciunii lui Iisus ne ajută să umplem golul ce există între momentele speciale de rugăciune (slujbele religioase sau rugăciunea în singurătatea camerei) și activitățile obișnuite ale vieții noastre de zi cu zi. „Rugați-vă fără încetare”, spune Sfântul Pavel (I Tesaloniceni 5, 17). Cum este posibilă însă rugăciunea continuă, de vreme ce avem și atâtea altele de făcut? Sfântul Episcop Teofan Zăvorâtul răspunde astfel: „Măinile la muncă, mintea și inima la Dumnezeu”¹¹.

¹¹ Sfântul Teofan Zăvorâtul, apud Higoumène Chariton, *L'Art de la prière*, Ed. Abbaye de Bellefontaine, 1976, p. 112.

Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă

Rugăciunea lui Iisus, devenită printr-o rostire repetată aproape o obișnuință inconștientă, ne ajută să viețuim în prezența lui Dumnezeu pretutindeni unde ne găsim; nu numai în sanctuarul singurătății, dar și la bucătărie, la atelier sau la birou. Devenim astfel asemenea unui monah din veacul al XVII-lea, Laurențiu, care „era mai mult unit cu Dumnezeu în cadrul activităților sale obișnuite decât în timpul serviciilor religioase... Este o mare iluzie, spunea el, să ne imaginăm că timpul dedicat rugăciunii ar fi diferit de celelalte momente ale zilei. Suntem chemați să fim uniți cu Dumnezeu tot atât de puternic prin muncă, în timpul muncii, ca prin rugăciune în timpul rugăciunii”¹².

Această rostire *liberă* a Rugăciunii lui Iisus este completată și întărită printr-o utilizare formală când ne concentrăm cu toată atenția, excluzând orice altă activitate exterioară. Aici, de asemenea, nu există reguli rigide, ci varietate și suflet. Poziția exterioară a corpului în timpul rugăciunii nu constituie un element esențial. În practica ortodoxă, de obicei, Rugăciunea lui Iisus este rostită șezând pe scaun, dar și în picioare sau în genunchi. În caz de slăbiciune fizică sau oboseală, ea poate fi rostită și culcat. În mod obișnuit, Rugăciunea este zisă într-o încăpere obscură sau cu ochii închiși. Sfântul Siluan din Muntele Athos (1866-1938) avea obiceiul să ascundă ceasul

¹² Fratele Laurențiu (1611-1691), monah carmelit, *The Practice of the Presence of God*, s.n., Londra, 1962 p. 13 și 16.

în timpul rugăciunii, pentru a nu-i auzi tic-tac-ul, și să-și acopere ochii și urechile cu fesul său din lână¹³.

Obscuritatea poate avea asupra noastră un efect de somnolență. De aceea, câteodată, putem rosti rugăciunea stând în picioare, cu mâinile în semn de cruce sau înclinându-ne cu respect până la pământ, printr-o așa-zisă metanie mică (facem semnul sfintei cruci la sfârșitul Rugăciunii și atingem pământul cu degetele mâinii drepte). Putem, de asemenea, să ne înclinăm, printr-o metanie mare, cu fruntea până la pământ. Când rostim Rugăciunea șezând pe scaun, acesta nu trebuie să fie prea confortabil (în niciun caz un fotoliu). În voința de a ne concentra mai adânc și de a stabili un ritm regulat al Rugăciunii lui Iisus, putem folosi metaniile, în special cele cu o sută de noduri.

De câte ori rostim Rugăciunea nu are prea mare importanță. Este adevărat că, în *Povestirile unui pelerin rus*, un accent deosebit este pus pe numărul exact de repetări ale Rugăciunii în fiecare zi: mai întâi trei mii, apoi șase mii, ajungând până la doisprezece mii. O asemenea atenție acordată cantității este însă cu totul neobișnuită. Este posibil ca duhovnicul pelerinului rus să fi fost preocupat nu atât de măsura cantitativă, ci de felul în care ucenicul său împlinește porunca ascultării, fără să se abată de la regula stabilită. În acest context, sfatul dat

¹³ Arhim. Sofronie, *The Undistorted Image: Staretz Silouan*, Faith Press, Londra, 1958, p. 40-41.

de Sfântul Teofan Zăvorâtul are o deosebită importanță: „Nu te îngriji de câte ori rostești Rugăciunea. Singura ta grijă să fie ca ea să țâșnească din inimă ca un izvor dător de viață dintr-o fântână de apă vie. Îndepărtează-ți din minte tot gândul privitor la număr”¹⁴.

Rugăciunea lui Iisus este rostită în general de unul singur. Cuvintele ei pot fi spuse cu voce tare sau în tăcere. Zisă cu voce tare, Rugăciunea este mai mult vorbită decât cântată. Nimic nu trebuie forțat în rostire. Cuvintele să fie pronunțate liniștit, astfel încât Rugăciunea, formându-și propriul ei ritm, să devină un fel de melodie lină, răsunând înlăuntrul nostru. Duhovnicul Partenie al Kievului aseamănă mișcarea liniștită a Rugăciunii cu murmurul dulce al unui izvor¹⁵.

Din cele arătate mai sus, putem vedea că Rugăciunea lui Iisus este o rugăciune pentru toate timpurile. Fiecare o poate rosti pretutindeni și totdeauna. Ea este potrivită atât celui începător în cele ale duhovniciei, cât și celui cu mai multă experiență; poate fi zisă în compania altor persoane sau de unul singur. În particular sau în mijlocul orașului, în liniștea binecuvântată a singurătății sau în agitația cea mai adâncă, Rugăciunea lui Iisus își găsește întotdeauna rostul.

¹⁴ E. Behr-Sigel, *La Prière à Jésus ou le Mystère de la spiritualité monastique orthodoxe*, în „Dieu vivant”, nr. 8, 1977, p. 81.

¹⁵ Partenie al Kievului, apud Higoumène Chariton, *L'Art de la prière...*, p. 149.

IV. RUGĂCIUNEA LUI IISUS - REZUMAT AL ÎNVĂȚĂTURII CREȘTINE

Din punct de vedere teologic, Rugăciunea lui Iisus cuprinde adevărul întreg al Evangheliei. Formată dintr-o scurtă frază, ea conține cele două taine principale ale credinței creștine: taina întrupării Fiului lui Dumnezeu și taina Sfintei Treimi. În primul rând, este mărturisit Hristos ca om și Dumnezeu; numele omenesc de *Iisus* indică natura umană luată din sânul Sfintei Fecioare Maria, iar numele de *Domn* și *Fiul al lui Dumnezeu* arată dumnezeirea Sa. În al doilea rând, Rugăciunea lui Iisus vorbește, chiar dacă nu în mod direct și explicit, de cele trei Persoane ale Sfintei Treimi. Adresându-ne Celei de a doua Persoane a Sfintei Treimi, lui Iisus, ne adresăm, de asemenea, și Tatălui, căci Iisus este numit *Fiul lui Dumnezeu*; iar Sfântul Duh este, de asemenea, prezent, căci nimeni nu poate spune că „Iisus este Domn decât numai în Duhul Sfânt” (I Corinteni 12, 3). Astfel, Rugăciunea lui Iisus este, în același timp, hristocentrică și trinitară.

Din punctul de vedere al omului care se roagă, Rugăciunea lui Iisus nu este mai puțin completă. Cele două „momente” principale ale evlaviei creștine sunt cuprinse în ea în mod admirabil: „momentul” adorării, privirea lăuntrică a omului fiind îndreptată prin

iubire spre slava lui Dumnezeu, și „momentul” pocăinței, al conștiinței de nevrednicie și păcătoșenie. Există o mișcare circulară în interiorul Rugăciunii lui Iisus, o înlănțuire de suișuri și coborâșuri. Mai întâi, zicând „Doamne, Iisuse Hristoase” ne îndreptăm către Dumnezeu, apoi revenim la noi înșine, în duhul pocăinței, și zicem: „Miluiește-mă pe mine, păcătosul”. Cei ce au gustat din darul Sfântului Duh, spune Sfântul Macarie în *Omiliile* sale, sunt conștienți de două lucruri, în același timp: pe de o parte, trăiesc taina bucuriei și a mângâierii, iar pe de altă parte sunt cuprinși de cutremur, teamă și tristețe. Aceasta este dialectica interioară a Rugăciunii lui Iisus.

Aceste două momente – cel al viziunii slavei dumnezeiești și cel al conștiinței păcatului omenesc – se unesc și sunt reconciliate într-un al treilea moment, atunci când rostim cuvântul „miluiește-mă...”. Invocarea milostivirii dumnezeiești indică faptul că zidul despărțitor dintre Dumnezeu și om este deschis. Cel ce zice lui Dumnezeu: „Miluiește-mă”, pe de o parte își recunoaște propria neputință, iar pe de altă parte înalță către ceruri un strigăt de nădejde. El nu vorbește numai de păcat, ci și de biruința acestuia. El afirmă faptul că Dumnezeu, în milostivirea slavei Sale, îl acceptă în ciuda păcatelor săvârșite, și-i cere ca și el să se socotească acceptat. Rugăciunea lui Iisus conține, astfel, nu numai un apel la pocăință, ci și certitudinea iertării și a mântuirii.

Inima acestei Rugăciuni – ce nu este altceva decât Numele Însuși al lui Iisus – arată tocmai dimensiunea mântuirii: „Vei chema Numele Lui Iisus, căci El va mântui poporul Său de păcat” (Matei 1, 21). Iar dacă în Rugăciunea lui Iisus este o undă de tristețe din cauza păcatului, această tristețe nu conduce niciodată la deznădejde, ci e „creatoare de bucurie”, după cuvântul Sfântului Ioan Scărarul (†649).

Acestea sunt câteva dintre bogățiile, în același timp teologice și aparținând evlaviei creștine, prezente în Rugăciunea lui Iisus. Aceste bogății sunt prezente nu în mod abstract, ci într-o formă dinamică, izvorâtoare de viață. Deci, valoarea specială a Rugăciunii lui Iisus constă în faptul că adevărurile vii pe care ea le conține sunt trăite de cel ce se roagă, nu din exterior și ca adevăruri teoretice, ci cu toată plenitudinea lăuntrică a ființei.

Pentru a înțelege de ce Rugăciunea lui Iisus deține o astfel de putere, vom analiza în continuare două din dimensiunile ei cele mai adânci: energia dumnezeiască ce izvorăște din rostirea Numelui lui Iisus și regula rostirii repetate a acestui Nume.

V. NUMELE LUI IISUS - IZVOR DE TAINICĂ PUTERE

„Numele Fiului lui Dumnezeu este neasemănat de mare, fără hotar, susținând întreg universul”, spune Păstorul lui Herma¹⁶. Nu vom putea cunoaște rolul adevărat pe care-l are Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă dacă nu vom fi convingși de puterea interioară și forța ce izvorăște din Numele dumnezeiesc al lui Iisus. Dacă Rugăciunea lui Iisus este mai puternică decât alte rugăciuni, aceasta vine și din faptul că ea conține înlăuntrul ei Numele lui Dumnezeu.

În Vechiul Testament, precum și în alte culturi antice, există o identitate efectivă între sufletul unui om și numele lui. Întreaga personalitate, cu toate particularitățile și cu toată energia sa, erau prezente înlăuntrul numelui. A cunoaște numele unei persoane înseamnă a-i intui adâncurile ființei și, prin aceasta, a intra într-o relație solidă cu ea și, chiar, uneori, a avea un anumit control asupra ei. Iată de ce misteriosul înger ce se luptă cu Iacob refuză să-și descopere numele (Facerea 32, 29). Aceași atitudine o are îngerul față de Manoe: „La ce mă întrebi tu de numele meu? Că el e minunat” (Judecători 13, 18). Schimbarea numelui arată o schimbare decisivă în viața unui om: Avram

¹⁶ *Păstorul lui Herma*, IX, 14

devine Avraam (Facerea 17, 5), iar Iacob devine Israel (Facerea 32, 28). În același fel, Saul, după convertirea sa, își schimbă numele în Pavel (Fapte 13, 9), iar monahul la călugărie primește un nume nou, de cele mai multe ori reales de el, arătând prin aceasta o reînnoire radicală a vieții sale.

Conform tradiției ebraice, a face un lucru în numele cuiva sau a invoca numele acestuia sunt acte de o putere și de o greutate deosebită. Invocarea numelui unei persoane înseamnă a face prezentă această persoană. „Prin faptul rostirii unui nume, acesta devine viu. Rostirea numelui cheamă sufletul persoanei respective; iată de ce o semnificație atât de adâncă este implicată în rostirea unui nume”¹⁷.

Dacă toate acestea se pot spune despre numele oamenilor, cu cât mai mult despre Numele lui Dumnezeu. Puterea și slava Sa sunt prezente și active în Numele Său. Numele lui Dumnezeu este Emanuel, care în traducere înseamnă „Cu noi este Dumnezeu”. Invocarea Numelui lui Dumnezeu, cu atenție și respect, înseamnă a viețui în prezența Sa, a te deschide puterii Sale, a te dăruia ca un instrument, ca o jertfă vie în mâinile Sale. Atât de puternic era în tradiția iudaică târzie sensul majestății Numelui lui Dumnezeu, încât acest Nume nu era rostit cu glas tare în slujba de la sinagogă.

¹⁷ Johannes Pedersen, *Israel: Its Life and Culture*, vol. I, Oxford University Press, Londra, 1926, p. 245-249.

Numele celui Preaînalt era socotit atât de înfricoșător, încât nu putea fi rostit.

Respectul ebraic față de Numele dumnezeiesc trece din Vechiul Testament în cel Nou. Demonii sunt alungați și oamenii sunt vindecați prin Numele lui Iisus, Nume din care izvorăște o mare putere. În această perspectivă, și anume că Numele lui Iisus este izvorâtor de binecuvântată putere, se pot înțelege și alte texte scripturistice ce vorbesc de Numele lui Dumnezeu, ca: „Sfințească-se Numele Tău” (din Rugăciunea Tatăl Nostru); făgăduința făcută de Hristos la Cina cea de Taină: „Orice veți cere de la Tatăl, în Numele Meu vi se va da” (Ioan 16, 23); porunca Sa finală dată apostolilor: „Mergând, învățați toate neamurile, botezându-le în Numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh” (Matei 28, 19); propovăduirea Sfântului Petru, care spunea că nu este mântuire decât în „Numele lui Iisus Hristos din Nazaret” (Fapte 4, 10); cuvântul Sfântului Pavel: „Întru Numele lui Iisus tot genunchiul să se plece” (Filipeni 2, 10); „numele nou” și tainic, scris pe o „pietritică albă”, nume ce va fi purtat de oameni în veșnicia Împărăției cerurilor (Apocalipsa 2, 17).

Această considerație deosebită pe care o are Scriptura pentru taina Numelui divin constituie baza fundamentală a Rugăciunii lui Iisus. Numele lui Dumnezeu este intim legat de persoana Sa și, astfel, rostirea Numelui divin capătă un autentic caracter sacramen-

tal, fiind semnul efectiv al prezenței și acțiunii Sale în noi. Pentru creștinii de astăzi, ca și pentru cei din timpurile apostolice, Numele lui Iisus este izvorâtor de putere dumnezeiască. După cuvântul celor doi mari duhovnici din Gaza, Sfinții Varsanufie și Ioan (secolul al VI-lea), „amintirea Numelui lui Dumnezeu distruge în totalitate răul”¹⁸. „Alungă-ți dușmanii, îndeamnă Sfântul Ioan Scărarul, cu Numele lui Iisus, căci nu este o armă mai puternică în cer și pe pământ... Amintirea lui Iisus să-ți însoțească fiecare suflare și așa vei cunoaște valoarea liniștii lăuntrice”¹⁹.

Am spus că Numele lui Iisus este izvorâtor de putere. Totuși, o invocare mecanică a acestui Nume nu are niciun efect prin ea însăși. Rugăciunea lui Iisus nu este un talisman magic. Ca în toate actele sacramentale, și aici se cere o cooperare a omului cu Dumnezeu prin credință puternică și asceză. Suntem chemați să rostim Numele lui Iisus cu calm și atenție lăuntrică, altoindu-ne gândirea și simțirea inimii pe cuvintele Rugăciunii. O astfel de rugăciune nu este deloc ușoară, mai ales la început; ea este, pe bună dreptate, descrisă de Sfinții Părinți ca o mucenicie ascunsă. Sfântul Grigorie Sinaitul vorbește adeseori despre „greutatea și dificultățile” rostirii Numelui lui Iisus „din cauza suferinței continue ce vine din efortul rostirii lăuntrice a Numelui”.

¹⁸ A se vedea *Filocalia*, vol. XI.

¹⁹ Sfântul Ioan Scărarul, *Scara*, 21 și 27; *Filocalia*, vol. IX.

Astfel, uneori vom fi chiar ispitiți să renunțăm. Se cere, prin urmare, „o luptă continuă”, căci „umerii vă vor dura, veți avea dureri de cap: perseverați însă cu constanță și cu dorința aprinsă, căutându-L pe Domnul în inima voastră”²⁰. Numai prin stăruință și răbdare se poate descoperi adevărata putere a Numelui.

Această perseverență are, mai întâi de toate, forma unei rostiri atente și repetate. Știm că Hristos cere ucenicilor să evite *vorbăria* atunci când se roagă (cf. Matei 6, 7); rostirea repetată a Rugăciunii inimii, atunci când este făcută cu sinceritate și concentrare lăuntrică, nu este însă *vorbarie* deșartă. Actul rostirii neîncetate a Numelui are o dublă putere: ne unifică mai mult rugăciunea, iar pe de altă parte o face mai adâncă.

²⁰ Kallistos Ware, *The Jesus Prayer in Saint Gregory of Sinai*, p. 14-15.

VI. UNIFICAREA LĂUNTRICĂ

De îndată ce încercăm cu toată puterea să ne rugăm în „duh și în adevăr”, devenim deodată conștienți de dezintegrarea noastră lăuntrică, de lipsa de unitate și integritate. În ciuda tuturor eforturilor de a sta cu toată ființa în fața lui Dumnezeu, gândul ne zboară fără încetare înapoi și încolo, asemenea unor albine agitate (Sfântul Teofan Zăvorâtul).

A contempla înseamnă, mai întâi, a fi cu tot sufletul în fața realității contemplate. De obicei, însă, nu suntem în stare să împiedicăm vagabondajul gândurilor în timp și spațiu. Ne amintim diferite evenimente din viață, facem planuri de viitor; oamenii și locurile se succed fără încetare în mintea noastră. Puterea de a ne liniști lăuntric și a fi în fața lui Dumnezeu ne lipsește; nu suntem în stare să trăim cu intensitate singurul moment, de vreme ce există cu adevărat prezentul imediat, momentul acesta. Această dezintegrare lăuntrică este una din consecințele cele mai tragice ale căderii originare.

S-a observat cu dreptate că numai cei ce sunt capabili să se concentreze asupra unei singure acțiuni pot să ducă până la capăt acea acțiune. Iar dacă acest principiu este valabil pentru un fapt exterior, cu atât mai mult pentru rugăciunea lăuntrică.

Ce putem deci face? Cum putem oare învăța să trăim cu toată puterea în prezent? Cum putem sesiza *Kairos-ul*, momentul decisiv, momentul potrivit? Răspunsul îl găsim în ajutorul ce ni-l dă practica Rugăciunii lui Iisus. Invocarea repetată a Numelui lui Iisus ne conduce, prin harul lui Dumnezeu, de la diviziune, de la împrăștiere sufletească și multiplicitate, la unitate lăuntrică. Pentru a opri vagabondajul continuu al gândurilor, îndeamnă Sfântul Teofan Zăvorâtul, „legați-vă mintea de un singur gând, de gândul la Cel Unul” (adică la Dumnezeu)²¹.

Părinții ascetici, în special Sfinții Varsanufie și Ioan, disting două feluri de luptă împotriva gândurilor. Prima metodă aparține celor „tari” și „desăvârșiți” în cele ale duhului. Aceștia pot să-și „contrazică” gândurile, să lupte împotriva lor, față către față, într-o bătălie directă. Pentru cei mai mulți dintre noi, însă, o astfel de metodă este extrem de dificilă și chiar periculoasă. Confruntarea directă, dorința de a nimici sau alunga gândurile printr-un efort de voință poate, adesea, să dea și mai multă forță imaginației. Reprimare violent, gândurile au tendința de a reveni cu putere crescândă.

De aceea, în loc să luptăm direct împotriva gândurilor, încercând eliminarea lor printr-un efort de voință, este mai înțelept să ne fixăm atenția asupra altui

²¹ Sfântul Teofan Zăvorâtul, apud Higoumène Chariton, *L'Art de la prière...*, p. 130.

lucru. În loc să ne concentrăm launtric pentru a stăpâni imaginația turbulentă, este mai bine să privim în sus, către Domnul Iisus Hristos, și să ne abandonăm Lui, invocându-I Numele; și harul ce izvorăște din numele Său va aduce liniștea asupra rătăcirii gândurilor, biruință ce nu o putem obține prin propriile noastre forțe.

Orice strategie duhovnicească este pozitivă, nu negativă; în loc să ne golim mintea de ceea ce e rău, trebuie mai bine s-o umplem de ceea ce e bun. „Nu lupta contra gândurilor venite de la dușmani, îndeamnă Sfinții Varsanufie și Ioan, căci ei aceasta doresc și nu vor înceta să te tulbure. Întoarce-te către Domnul și cere-I ajutor împotriva lor, mărturisindu-I propria-ți neputință; El singur poate să-i alunge și să-i nimicească”²².

În timpul Rugăciunii, tot felul de gânduri și imagini ne trec prin minte fără ca să reușim alungarea lor printr-un efort de voință. Putem să ne spunem mult și bine: „Controlează-ți gândurile”; e ca și cum ne-am spune: „Oprește-ți respirația”. „Mintea nu poate rămâne inactivă”, spune Sfântul Marcu Ascetul²³; gândurile și imaginile nu încetează a o asalta cu zumzetul lor continuu, întocmai cântecului păsărilor în zori. Dar, deși nu putem alunga acest zumzet, putem, totuși, să ne detașăm de el, legându-ne mintea, în activitatea ei

²² A se vedea *Filocalia*, vol. XI.

²³ Sfântul Marcu Ascetul, *Despre pocăință* (PG 65, 981 B).

continuă, de „un singur gând, de gândul la cel Unul”, – adică de Numele lui Iisus. În acest sens, Sfântul Diadoh (secolul al VI-lea) spune: „Când ne-am detașat de zgomotul gândurilor, mintea are absolută nevoie să-și satisfacă trebuința de activitate. Să-i oferim atunci, ca singură activitate, invocarea: «Doamne, Iisuse»”²⁴. „Prin gândul la Iisus Hristos, spune Filotei Sinaitul, (secolele IX-X), mintea ta se adună din împrăștierea sa cea din afară”²⁵. În loc de a ne controla, deci, gândurile prin propriul nostru efort, ne încredem în puterea ce izvorăște din Numele lui Iisus.

După cuvântul lui Evagrie Ponticul (†399), „rugăciunea este darea la o parte a gândurilor”²⁶. A da gândurile la o parte înseamnă o detașare calmă și perseverentă și nu un conflict sălbatic, o alungare plină de mânie. Prin rostirea repetată a Numelui lui Dumnezeu, gândurile și imaginile lipsite de consistență sau pătate de păcat sunt înlocuite cu amintirea lui Iisus. Dar nu în sensul unei meditații la evenimente din viața Lui sau la înțelesul vreunui cuvânt sau parabolă evanghelică; și cu atât mai puțin la sensul vreunui adevăr teologic ca, spre exemplificare, dogma sinodului de la Calcedon. În acest context, Rugăciunea lui Iisus se distinge clar de metodele

²⁴ Sfântul Diadoh al Foticeei, *Cent textes sur la Connaissance et le Discernement*, 59, în „Sources chretiennes”, 5 bis, Paris, 1955, p. 119.

²⁵ Filotei Sinaitul, *Capetele despre trezvie*, 27.

²⁶ Evagrie Ponticul, *Despre rugăciune*, 70 (PG 79, 1181 C).

meditației discursive, răspândite în Occident după Contra-Reformă (Ignatie de Loyola, Francisc de Sales, Alfons de Ligori etc.).

Invocând Numele lui Iisus, mintea noastră nu trebuie să-și formeze în mod deliberat o imagine vizuală a Mântuitorului. Aceasta este una din cauzele pentru care Rugăciunea lui Iisus este rostită de obicei în întineric sau cu ochii închiși. „Păzește-ți mintea liberă de orice culoare, imagine sau formă, îndeamnă Sfântul Grigorie Sinaitul. Altfel, în loc să fii un isihast, te vei pierde în imaginații deșarte²⁷. În timp ce practici rugăciunea lăuntrică, alungă tot conceptul, imaginea sau viziunea. Altfel, vei cădea pradă iluziei, spune Nil Sorski (†1508)²⁸.

Iar Sfântul Teofan Zăvorâtul afirmă: „Rostind Rugăciunea lui Iisus, nu așeza nicio imagine intermediară între minte și Domnul... Cel mai important este să rămâi în Dumnezeu, să ai conștiința prezenței permanente a Acestuia în tine, ca în orice lucru de altfel; să simți cu o evidență clară că El vede tot ceea ce este în tine, cunoscându-te mai bine decât te cunoști tu însuși. Conștiința aceasta a ochiului lui Dumnezeu privindu-ți ființa lăuntrică să nu fie însoțită de nicio

²⁷ Sfântul Grigorie Sinaitul, *Stăruința în rugăciune*, 7 (PG 150, 1340 D).

²⁸ Nil Sorski, apud Higoumène Chariton, *L'Art de la prière...*, p. 136.

imagine. Totul să fie axat pe convingerea și sentimentul viețuirii cu Dumnezeu²⁹.

Numai invocând Numele lui Iisus în acest fel – adică simțindu-I prezența, în afara oricărei imagini –, putem avea experiența puterii depline a Rugăciunii inimii ce ne constituie ca un tot și ne unifică.

²⁹ Sfântul Teofan Zăvorâtul apud Higoumène Chariton, *L'Art de la prière...*, p. 136.

VII. INTERIORITATE

Invocarea repetată a Numelui lui Iisus face ca rugăciunea să devină din ce în ce mai lăuntrică, chiar o parte din noi înșine: nu un lucru pe care-l facem din când în când, ci o realitate ce ne caracterizează ființa; nu un act ocazional, ci o stare duhovnicească permanentă. O astfel de rugăciune aparține cu adevărat ființei întregi a omului, o rugăciune în care cuvintele și înțelesul acestora se identifică cu cel care se roagă.

Paul Evdokimov (1901-1970) explică foarte bine acest lucru în următoarele cuvinte: „Icoana cea mai răspândită în catacombe este cea a unei femei rugându-se. Ea reprezintă adevărata atitudine de rugăciune a sufletului omenesc. Nu este de ajuns să posedăm arta rugăciunii; trebuie să devenim rugăciune, rugăciune întrupată. Nu este suficient consacrarea unui timp pentru rugăciune, căci fiecare act, fiecare gest, chiar și un surâs, trebuie să devină un imn de adorare, o ofrandă, o rugăciune. Trebuie să oferim nu ceea ce avem, ci ceea ce suntem”³⁰. Lumea are cea mai mare nevoie nu de oameni care spun rugăciuni cu o mai multă sau mai puțină regularitate, ci de oameni ce sunt ei înșiși *rugăciune*.

³⁰ *Le Sacrement de l'amour. Le mystère conjugal à la lumière de la Tradition orthodoxe*. Éd. de l'Épi, Paris, 1962, p. 83.

Felul de rugăciune descris aici de Paul Evdokimov poate fi definit și mai exact prin denumirea de *rugăciune a inimii*. În Biserica Ortodoxă, ca și în alte tradiții creștine, se poate vorbi în general de trei categorii de rugăciune, categorii ce trebuie considerate nu atât ca etape succesive, ci ca moduri de rugăciune întrebuințate în diferite circumstanțe: rugăciunea buzelor (orală), rugăciunea minții (mentală) și rugăciunea inimii (sau rugăciunea minții coborâte în inimă).

Invocarea Numelui lui Iisus începe, ca oricare altă rugăciune, prin rostirea orală a cuvintelor printr-un efort deliberat al voinței. În același timp, și tot ca un efort de voință, mintea se concentrează asupra sensului cuvintelor rostite. Cu timpul și cu ajutorul lui Dumnezeu, rugăciunea devine din ce în ce mai lăuntrică. Participarea minții devine mai intensă și mai spontană, în timp ce rostirea orală a cuvintelor capătă o importanță secundară; ea poate, din timp în timp, înceta, Numele lui Iisus fiind invocat în tăcere, numai cu mintea. Se trece astfel, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, la al doilea nivel al rugăciunii. Aceasta nu înseamnă că rostirea orală încetează cu desăvârșire, căci sunt momente când chiar cei mai avansați în taina rugăciunii lăuntrice simt nevoia unei invocări cu voce tare a Domnului Hristos (și ne putem întreba: Cine se poate socoti cu adevărat

înaintat în rugăciunea lăuntrică? Deoarece cu toții suntem începători în cele ale Duhului).

Coborârea minții în inimă

Călătoria interioară nu se încheie însă aici. Un om nu este definit numai prin mintea sa; în afara creierului și a capacității de rațiune, omul este caracterizat și prin emoțiile și afecțiunile sale, prin sensibilitatea sa estetică, precum și prin latura instinctivă a personalității sale. Toate acestea au importanța lor în rugăciune, întrucât omul este chemat să participe în toată ființa sa la actul adorării lui Dumnezeu. Ca o picătură de cerneală căzută pe o hârtie permeabilă, actul rugăciunii trebuie să se răspândească din centrul conștiinței și al rațiunii în fiecare parte a ființei, impregnând-o cu puterea sa.

Mai precis, faptul acesta definește trecerea de la al doilea nivel al rugăciunii la cel de-al treilea, de la rugăciunea minții la rugăciunea minții coborâte în inimă.

Cuvântul *inimă* în acest context trebuie înțeles, nu atât în sensul său modern (emoțiile și afecțiunile), ci în sensul său semitic și biblic, definind persoana umană în totalitatea sa. Inima este primul organ al ființei omului, „eu-l cel mai profund și cel mai adevărat, nesensizat decât prin jertfă, prin moarte³¹. Inima este

³¹ Richard Kehoe, *The Scriptures as Word of God*, în „Eastern Churches Quarterly”, VIII, 1947, p. 78.

„centrul nu numai al conștiinței, ci și al inconștientului uman, nu numai al sufletului, ci și al duhului, nu numai al duhului, ci și al trupului, nu numai al inteligibilului, ci și al inefabilului; într-un cuvânt, este centrul absolut³². Înțeleasă în acest sens, inima este mult mai mult decât organul material înăuntrul corpului. Acest organ material nu este decât simbolul exterior al infinitelor posibilități spirituale ale ființei umane create după chipul și asemănarea lui Dumnezeu.

În vederea îndeplinirii călătoriei lăuntrice prin adevărata rugăciune, este necesară pătrunderea în acest „centru absolut”; cu alte cuvinte, este necesară coborârea din minte în inimă. Mai precis, suntem chemați să coborâm nu din, ci cu mintea în inimă.

Țelul urmărit nu este „rugăciunea inimii, ci „rugăciunea minții în inimă”, căci formele conștiente ale înțelegerii umane, inclusiv rațiunea minții, sunt daruri ale lui Dumnezeu și trebuie nu înlăturate, ci folosite în slujba Lui.

Această „unire a minții cu inima” desemnează restaurarea naturii decăzute și fragmentate a omului, redobândirea unității sale originare. Rugăciunea inimii este întoarcere în paradis, mișcare opusă căderii primilor oameni, redobândire a stării de dinainte de păcat. Din aceasta se poate sesiza dimensiunea eshato-

³² John B. Dunlop, *Starets Ambrosy: Model for Dostoevsky's Starets Zosima* Belmont, Nordland, 1972, p. 22.

logică a Rugăciunii lui Iisus în calitatea ei de mărturie și pregustare a vieții veșnice: realitate duhovnicească experimentală în timpul viețuirii omului pe acest pământ, dar niciodată în mod deplin și absolut.

Inima - loc al întâlnirii omului cu Dumnezeu

Inima omului implică în dimensiunea vieții spirituale un dublu aspect; pe de o parte, ea este centrul ființei umane, iar pe de altă parte punctul de întâlnire cu Dumnezeu. Ea este locul cunoașterii de sine, în care omul se vede așa cum este el cu adevărat, și în același timp, locul depășirii eului propriu, locul în care omul își înțelege ființa sa ca fiind templul Sfintei Treimi, locul unde chipul își întâlnește Prototipul. În „camera lăuntrică” a inimii sale, omul își descoperă propriul fundament, depășind astfel granița tainică dintre creat și necreat. „În inimă, ne spune Sfântului Macarie în *Omiliile* sale, se găsesc adâncimi de nemăsurat... Dumnezeu e acolo cu îngerii; acolo este lumina și viața, împărăția și apostolii, cetățile cerești și bogăția harului; toate sunt acolo”³³.

Rugăciunea inimii desemnează, așadar, punctul în care acțiunea mea, rugăciunea mea se identifică cu acțiunea, cu rugăciunea continuă a lui Iisus în mine. Nu mai este o rugăciune adresată către Iisus, ci ru-

³³ Sfântul Macarie cel Mare, *Omilii*, XV, 32 și XLIII, 7.

găciunea lui Iisus Însuși. Se face, astfel, trecerea de la rugăciunea rostită prin efortul propriu la rugăciunea ce acționează de la sine; de la rugăciunea pe care o zice eu la rugăciunea pe care o rostește Hristos în mine. Lucrarea *Povestirile unui pelerin rus* descrie foarte sugestiv această trecere de la propria-mi rugăciune la rugăciunea ce se rostește de la sine: „Într-o dimineață, foarte devreme, am fost, într-un anumit fel, trezit de Rugăciune”. Până atunci, pelerinul „rostea rugăciunea”, acum descoperă că rugăciunea „se zice de la sine” (și aceasta chiar în timpul somnului), ea fiind unită cu rugăciunea lui Dumnezeu în el. „Nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăiește în mine” (Galateni 2, 20).

Cititorii *Povestirilor pelerinului rus* pot avea impresia că trecerea de la rugăciunea rostită la rugăciunea inimii se face fără dificultate, în mod mecanic și automat. Pelerinul, pare-se, ajunge la rugăciunea „ce se zice de la sine” numai în câteva săptămâni. Trebuie însă menționat că experiența sa, deși nu unică în felul ei³⁴, este totuși una de excepție. În general, rugăciunea

³⁴ Marele duhovnic din Sfântul Munte Athos, Sfântul Siluan (1866-1938), a primit darul rugăciunii continue a minții în inimă numai după trei săptămâni de rostire a Rugăciunii lui Iisus. Biograful său, arhimandritul Sofronie, afirmă cu dreptate că experiența Sfântului Siluan constituie „un dar sublim și rar”. Însuși Sfântul Siluan și-a dat seama mai târziu că acest dar al rugăciunii curate este o experiență destul de neobișnuită (Arhimandritul Sofronie, *The undistorted image: Staretz Siluan, 1866-1938*, The Faith Press, s.l., 1958, p. 24).

inimii nu este dobândită decât după o viață întreagă de luptă ascetică, și nici atunci întotdeauna. Ea este darul liber al lui Dumnezeu, acordat numai atunci și în felul în care El voiește, și nu rezultatul inevitabil al vreunui efort de asceză. Sfântul Isaac Sirul insistă asupra rarității excepționale a acestui dar: „Abia unul la zece mii face parte din numărul celor vrednici de darul rugăciunii curate; iar în ceea ce privește taina (experienței duhovnicești) de dincolo de rugăciune curată, abia dacă se poate găsi un singur om într-o generație care să fi dobândit această cunoaștere a harului lui Dumnezeu”³⁵. Unul la zece mii, un singur om într-o generație; chiar dacă suntem avertizați în felul acesta, să nu deznădăjduim. Drumul către împărăția lăuntrică se deschide înaintea tuturor și toți pot să înainteze cât de cât. În timpul acestei vieți, puțini sunt cei ce experimentează, cu o oarecare plenitudine, tainele cele mai adânci ale inimii, însă destul de mulți pregustă, într-un chip mai smerit și numai din când în când, din ambianța rugăciunii duhovnicești.

³⁵ Sfântul Isaac Sirul, *Mystic Teatises*, trad. Arent Jan Wensinck, Uitg. der Koninklijke Akad. van Wetenschappen, Amsterdam, 1923, p. 113.

VIII. EXERCITIILE DE RESPIRAȚIE

Este timpul să examinăm acum învățătura isihaștilor bizantini asupra rolului pe care-l are corpul uman în timpul rostirii Rugăciunii lui Iisus. Vom insista asupra diferitelor aspecte ale acestui subiect adesea înțeles greșit.

Inima, se zice, este primul organ al ființei omului, punctul de întâlnire al spiritului și al materiei, centrul constituției fizice a omului, precum și cel al structurii sale psihice și spirituale. Inima omului are un dublu aspect, văzut și nevăzut, iar rugăciunea inimii implică, în consecință, atât participarea sufletului, cât și pe cea a trupului.

Numai implicând activ trupul, rugăciunea poate aparține cu adevărat omului în totalitatea sa. În concepția biblică, ființa umană este un tot psiho-somatic și nu un suflet încătușat într-un trup de unde ar voi să se elibereze. Ființa umană este constituită de unitatea integrală a sufletului și a trupului. Trupul nu constituie un obstacol ce trebuie depășit, o bucată de materie destinată uitării, ci el implică un rol pozitiv în viața duhovnicească, fiind înzestrat de energii specifice ce pot fi de mare folos în lucrarea rugăciunii.

Acest principiu este valabil pentru orice rugăciune, dar mai ales pentru Rugăciunea lui Iisus deoa-

rece ea se adresează în mod special Fiului lui Dumnezeu întrupat, Cuvântului Ce s-a făcut trup. Întrupându-se, Fiul lui Dumnezeu a asumat în Sine nu numai mintea și voința umană, ci și trupul, făcând din acesta un izvor nesecat de sfințenie. În acest context, este firesc să ne întrebăm în ce fel trupul, pe care Dumnezeu-Omul l-a făcut purtător de duh, poate să participe efectiv la rugăciunea minții în inimă ?

În vederea unei asemenea participări, având ca scop o mai mare putere de concentrare în timpul rugăciunii, isihăștii au vorbit în decursul timpului de o așa-numită „tehnică corporală”. Orice activitate psihică, spun ei, are repercusiuni asupra trupului; căldura sau răceala trupului, o respirație mai accelerată sau mai lentă, ritmul bătailor inimii, toate acestea depind de starea noastră lăuntrică. Și invers: orice schimbare în starea noastră corporală acționează negativ sau pozitiv asupra activității sufletești. În consecință, un anumit control al corpului și al activității lui poate să ajute la o mai adâncă concentrare în timpul rugăciunii. Acesta este principiul de bază al *metodei* isihaste. Pentru a o înțelege mai bine, vom analiza în continuare trei din principalele ei aspecte.

1. Postura exterioară

Sfântul Grigore Sinaitul sfătuiește folosirea unui taburet, a unui mic scaun, înalt de aproximativ douăzeci de centimetri; capul și umerii să fie înclinați, iar ochii fixați pe locul inimii. El afirmă, de asemenea, că o astfel de poziție se poate dovedi extrem de incomodă după puțin timp, dar este foarte utilă pentru scopul urmărit. Alți Părinți ai Bisericii recomandă o poziție și mai incomodă, capul fiind așezat între genunchi, după exemplul Sfântului Ilie pe muntele Carmel³⁶.

2. Controlul respirației

Respirația să fie mai lentă și, în același timp, coordonată cu ritmul Rugăciunii. Adesea, prima parte („Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”) se zice inspirând, iar partea a doua („miluiește-mă pe mine păcătosul”) expirând. De asemenea, și alte metode sunt posibile. De exemplu, se poate realiza o sincronizare a Rugăciunii cu bătăile inimii.

³⁶ „Ilie s-a suit în vârful Carmelului și s-a aplecat la pământ până a atins genunchii cu fața sa” (III Regi, 18, 42). A se vedea, de asemenea, exemplul unui monah rugându-se în această poziție, exemplu descris de un manuscris grec din secolul al XI-lea, Jean Meyendorff, *Saint Grégoire Palamas et la mystique orthodoxe*, Éd. du Seuil, Paris, 1959, p. 92.

3. Explorarea interioară

Marii isihăști îndeamnă la o concentrare a gândirii asupra centrului inimii. În timp ce se inspiră, aerul fiind introdus în plămâni, isihastul se concentrează adânc, „căutându-și” cu mintea locul inimii. Instrucțiunile exacte ale acestui procedeu nu sunt consemnate în scris de frica unei înțelegeri greșite; detaliile sunt atât de delicate, încât însoțirea personală de către un isihast cu experiență în acest domeniu duhovnicesc este indispensabilă. Fără această însoțire, începătorul (novicele), încercând să-și găsească mental locul inimii, riscă să-și orienteze gândirea, fără să-și dea seama, spre locul imediat inferior inimii, adică spre abdomen și intestine. Efectul asupra rugăciunii este în asemenea situație, dezastruos, căci acest loc ar constitui, se zice, izvorul gândurilor și senzațiilor pătimășe ce murdăresc mintea și inima³⁷.

Evident, un mare discemământ este necesar atunci când se intervine în cadrul activităților instinc-

³⁷ Pentru o mai amplă bibliografie în domeniul controlului asupra respirației, a se vedea: Kallistos Ware, *The Jesus Prayer in Saint Gregory of Sinai*, în „Sobornost”, 4: 2, 1982, p. 14, nota 55. A se vedea, de asemenea, André Bloom, *Contemplation et ascèse: contribution orthodoxe; Technique et contemplation*, în „Études carmélitaines”, nr. 28, Bruges, 1949, p. 49-67.

tive ale corpului, ca, spre exemplu, în procesul respirației sau al bătailor inimii. O tehnică corporală așezată pe o bază greșită poate aduce prejudicii sănătății unui om, tulburându-i echilibrul mintal; de aici vedem importanța unui duhovnic demn de încredere. În lipsa acestuia, începătorul este îndemnat să nu intervină în niciun chip în cursul normal al ritmului respirației sau în cel al bătailor inimii. Foarte adesea, el va descoperi că, și fără un efort conștient din partea sa, cuvintele Rugăciunii lui Iisus se vor sincroniza în mod spontan cu mișcarea respirației și cu cea a inimii. Dacă acest fapt nu se produce, să nu fie neliniștit, ci să continue cu răbdare invocarea Numelui lui Iisus.

Tehnicile corporale, deși de un anumit ajutor pentru unii, nu sunt, în niciun caz, absolut necesare. Rugăciunea lui Iisus poate fi rostită în toată plenitudinea sa și fără recurgerea la vreo metodă de acest gen. Deși le considera ca fiind corecte din punct de vedere teologic, Sfântul Grigore Palama (1296-1359) vedea în tehnicile corporale un lucru secundar, util mai ales pentru începători³⁸. Pentru el, ca pentru toți marii isihăști, esențialul nu constă în controlul exterior al sufletului, ci în invocarea lăuntrică și tainică a Domnului Iisus.

³⁸ Sfântul Grigorie Palama, *Defense des saints hesychastes*, (ed. Jean Meyendorff), Louvain: Spicilegium sacrum Lovaniense administration, vol. I, 1, 11, 7, 1959, p. 97.

Scriitorii ortodocși din ultimii o sută cincizeci de ani au accentuat, în general, destul de puțin importanța tehnicilor corporale. Sfatul dat de episcopul Ignatie Briancianinov (1807-1867) este caracteristic în acest sens: „Sfătuim pe iubiții noștri frați să recurgă la ajutorul metodelor corporale numai când acestea se impun de la sine prin însăși practica rugăciunii. Mulți dintre frați, voind să învețe această tehnică fără asistența unui duhovnic, și-au îmbolnăvit plămânii și n-au avut niciun folos. Esența problemei constă în unirea minții cu inima în timpul rugăciunii, iar aceasta nu se realizează decât prin harul lui Dumnezeu, la vremea hotărâtă de Dumnezeu. Tehnica respirației poate fi înlocuită cu totul prin rostirea fără grabă a Rugăciunii lui Iisus, cu o scurtă pauză la sfârșitul fiecărei invocări, respirând dulce și calm într-o concentrare adâncă a gândirii asupra cuvintelor rugăciunii. Cu ajutorul acestor mijloace, putem ajunge ușor la un anumit grad de concentrare”³⁹.

În ceea ce privește rapiditatea rostirii, episcopul Ignatie sfătuiește: „Pentru rostirea cu atenție și fără grabă a Rugăciunii lui Iisus de o sută de ori, îți este necesar cam o jumătate de oră; unii Părinți cer chiar mai mult timp. Să nu zici Rugăciunea cu grăbire; fă o

³⁹ Ignatie Briancianinov, *The Arena: on Offering to Contemporary Monasticism*, trad. arhimandrit Lazarus, Madras, s.n., India, 1970, p. 84.

scurtă pauză după fiecare invocare, ajutând astfel mintea să se concentreze. Rostirea Rugăciunii fără pauză împiedică reculegerea minții. Respiră, așadar, cu grijă, calm și liniștit⁴⁰. Pentru începători este preferabil ca Rugăciunea să fie rostită puțin mai repede decât sfătuiește aici Sfântul Ignatie - poate douăzeci de minute pentru rostirea Rugăciunii de o sută de ori.

Anumite asemănări pot fi stabilite între tehnicile corporale recomandate de isihăștii bizantini și cele întrebuințate în practica yoga hindusă sau în sufism⁴¹. Aici ne întrebăm: aceste asemănări sunt ele rezultatul unei pure coincidențe, a unei dezvoltări independente, deși analoge, în cadrul a două tradiții separate, sau nu? Iar dacă există o relație directă între isihasm și sufism (unele aspecte sunt atât de apropiate, încât o simplă coincidență ar părea exclusă), cine a împrumutat de la cine?

Avem aici un câmp fascinant de cercetare, deși cu greu se poate ajunge la o concluzie definitivă. Un lucru însă nu trebuie uitat: în afara asemănarilor sunt și deosebiri. O comparație cu un fapt asemănător dintr-un cu totul alt domeniu ar fi binevenită. Toate

⁴⁰ *Ibidem*, p. 81.

⁴¹ Cf. Louis Gardet, *Un problème de mystique comparée: la mention du Nom divin (DHIKR) dans la mystique Musulmane (recherches et investigations)*, in „Revue Thomiste”, LII, nr. 3, 1952, p. 642-679; LIII, 1953, p. 197-216.

tablourile sunt încadrate într-o ramă, iar aceasta poate avea unele trăsături comune la toate. Totuși, acestea pot fi cu totul diferite unele de altele. Importanța o dă tabloul, nu rama. În cazul Rugăciunii lui Iisus, tehnicile corporale constituie, într-un oarecare fel, această încadrare în ramă. *Rama* Rugăciunii lui Iisus se aseamănă, desigur, diferitelor *rame* necreștine, dar aceasta nu trebuie să ne facă insensibili la caracterul unic al tabloului, la caracterul creștin bine distinct al Rugăciunii. Punctul esențial în Rugăciunea lui Iisus nu-l constituie actul repetiției, precum nici poziția corpului sau felul de a respira, ci Persoana către care ne adresăm: Iisus Hristos Mântuitorul, Fiul lui Dumnezeu și Fiul Mariei, Dumnezeu-Omul.

Folosirea unei tehnici corporale în cadrul Rugăciunii lui Iisus nu trebuie să ne înșele privitor la adevăratul caracter al acestei Rugăciuni. Rugăciunea lui Iisus nu se reduce la o tehnică care să ne ajute în voința de a ne concentra. Nu poate fi în niciun caz vorba de o „yoga creștină”, de un fel de „meditație transcendențială” sau de „mantra creștină”, așa cum încearcă unii s-o prezinte. Ea este invocarea Persoanei lui Dumnezeu făcut om: Iisus Hristos, Mântuitorul și Izbăvitorul lumii. Rugăciunea lui Iisus este, deci, mult mai mult decât o metodă sau o tehnică izolată. Ea poate fi trăită numai într-un anume context; separată de acest context, își pierde semnificația proprie.

Contextul Rugăciunii lui Iisus este, înainte de toate, un context de credință. Invocarea Numelui lui Iisus presupune că cel ce se roagă crede în Iisus Hristos ca Fiu al lui Dumnezeu și Mântuitor. În mulți dintre noi, această credință este, probabil, nesigură și oscilantă; poate că ea coexistă cu îndoiala. Suntem adesea nevoiți să strigăm ca tatăl din Evanghelie: „Cred, Doamne, ajută necredinței mele” (Marcu 9, 24). Dar cel puțin să avem dorința de a crede; cel puțin să avem, în mijlocul tuturor incertitudinilor, o scânteie de iubire pentru Acest Iisus pe care-L cunoaștem atât de puțin.

Contextul Rugăciunii lui Iisus este, în al doilea rând, un context de comuniune. Nu invocăm Numele lui Iisus ca indivizi separați unii de alții, încredințându-ne numai propriilor noastre puteri interioare, ci în calitate de membri ai comunității eclesiale. Sfinții Varsanufie, Grigorie Sinaitul sau Teofan Zăvorâtul recomandau practica Rugăciunii lui Iisus numai membrilor botezați ai Bisericii, numai participanților activi la viața sacramentală a Bisericii prin Mărturisire și prin împărtășirea cu Sfintele Taine. Ei n-au considerat niciodată practica Rugăciunii lui Iisus ca un înlocuitor al Sfintelor Taine; cel care era sfătuit să invoce Numele lui Iisus era, evident, un membru practicant și participant la comuniunea Bisericii.

Totuși, în vremea noastră, când observăm pe de o parte o anumită criză eclesială, iar pe de altă parte o

dorință de a cunoaște adevărul, mulți practică Rugăciunea lui Iisus fără să fie membri practicanți ai vreunei Biserici, fără să aibă o credință clară în Iisus Hristos. Să-i condamnăm? Să-i împiedicăm? Dacă sunt sinceri în căutarea izvorului vieții, să nu-i condamnăm. Iisus nu condamnă pe nimeni, în afară de cei ipocriți. Cu toată smerenia însă și cu toată conștiința puținătății proprii noastre credințe, situația unor astfel de persoane trebuie considerată, totuși, ca o anomalie.

IX. SFÂRȘITUL CĂLĂTORIEI

Scopul invocării Numelui lui Iisus, ca de altfel a oricărei rugăciuni creștine, este identificarea rugăciunii noastre cu rugăciunea pe care Hristos-Domnul, marele Preot, o înalță în noi către Dumnezeu-Tatăl; este identificarea vieții noastre cu viața Sa, suflul nostru unindu-se suflului dumnezeiesc ce susține universul. Obiectivul final poate fi descris și prin expresia patristică de *îndumnezeire*. „Numele lui Iisus, ce sălășluiește în inimă, conferă omului puterea îndumnezeirii”, zice Părintele Serghei Bulgakov⁴². „Dumnezeu s-a făcut om, zice Sfântul Atanasie, pentru ca omul să devină dumnezeu”⁴³. Cel ce este Dumnezeu prin însăși natura Sa și-a asumat în Sine omenirea pentru ca noi, oamenii, să putem participa, prin har, la dumnezeirea Sa, devenind, după cuvântul Sfântului Apostol Petru, „părtași la natura dumnezeiască” (II Petru 1, 4). Rugăciunea lui Iisus, adresată Cuvântului întrupat, este un mijloc de realizare în noi a tainei îndumnezeirii prin care ajungem la adevărata asemănare cu Dumnezeu.

Rugăciunea lui Iisus, unindu-se cu Dumnezeu, ne ajută să participăm la taina perihorezei de iubire

⁴² Serghei Bulgakov, *L'Orthodoxie*, s.n., Lausanne, 1980, p. 164.

⁴³ Sfântul Atanasie cel Mare, *Tratat despre Întruparea Cuvântului*, 54.

a celor Trei Persoane ale Sfintei Treimi. Cu atât mai mult, Rugăciunea devine o parte din noi înșine, cu atât pătrundem mai adânc în mișcarea de iubire trăită de Tatăl, de Fiul și de Duhul Sfânt. Despre această iubire, Sfântul Isaac Sirul afirmă: „Iubirea nu este altceva decât *împărăția* despre care a amintit Domnul atunci când a spus ucenicilor Săi că «nu vor mai mânca (Paștele) până când nu va fi desăvârșit în Împărăția lui Dumnezeu» (Luca 22, 16). Această hrană pe care o vor mânca împreună nu este altceva decât iubirea... Când am pătruns în taina iubirii, am pătruns în Dumnezeu și călătoria noastră s-a terminat; suntem astfel ajunși în insula de dincolo de lume, în Împărăția Tatălui și a Fiului și a Sfântului Duh, cărora se cuvine slava și puterea în veci⁴⁴.

În tradiția isihastă, taina îndumnezeirii este trăită cel mai adesea în forma unei viziuni de lumină. Această lumină percepută de sfinți în rugăciune nu este nici lumina simbolică a minții, nici lumina materială, sesizată de simțuri, adică lumina creată. Această lumină nu este altceva decât lumina necreată a dumnezeirii ce izvoră din Hristos la Schimbarea Sa la Față pe Muntele Taborului, lumină ce va străluci asupra lumii întregi la cea de-a doua Venire a Sa. Descriind viziunea Sfântului Apostol Pavel, „răpit... până la al treilea cer (II Corinteni 12, 2-4), Sfântul

⁴⁴ Sfântul Isaac Sirul, *Mystic Teatise...*, p. 211-212.

Grigorie Palama vorbește în acești termeni despre lumina dumnezeiască: „Apostolul Pavel vede o lumină care nu are sfârșit nici în sus, nici în jos, nici în părți; este o lumină ce strălucește asemenea unui soare infinit mai luminos și mai mare decât universul; iar în mijloc se găsește el însuși, cu totul transformat în ochi (contemplativ)”⁴⁵.

Aceasta este viziunea slavei de care suntem învredniciți prin invocarea Numelui, Rugăciunea lui Iisus pătrunzând fiecare părticică a vieții noastre de strălucirea Schimbării Sale la Față.

Rostirea neîncetată a Rugăciunii lui Iisus are două efecte asupra autorului anonim al volumului *Povestirile unui pelerin rus*:

a) transformarea relației sale cu făptura materială ce-l înconjoară; toate lucrurile devin transparente, devin taină a prezenței lui Dumnezeu;

„Rugându-mă din inimă, totul în jur îmi părea minunat și plin de slavă. Arborii, iarba, păsările, pământul, aerul, lumina păreau să-mi zică că totul se datorează omului; că toate lucrurile sunt martorii iubirii lui Dumnezeu pentru om; că totul arată iubirea lui Dumnezeu și îi înalță cânt de laudă. Am înțeles, deci, ceea ce Filocalia numește «cunoașterea vorbirii

⁴⁵ Sfântul Grigorie Palama, *Defense des saints hesychastes...*, p. 156.

(tainice) a tuturor creaturilor (despre Dumnezeu)» ... Am simțit atunci o iubire arzătoare pentru Iisus Hristos și pentru toate făpturile lui Dumnezeu”⁴⁶.

În același sens, Părintele Serghie Bulgakov spunea: „Strălucind prin inimă, lumina Numelui lui Iisus luminează tot universul”⁴⁷.

b) transfigurarea relației pelerinului cu ceilalți oameni;

„Am început din nou să călătoresc. Acum însă nu mai mergeam ca înainte, plin de frământare. Invoarea Numelui lui Iisus mă umplea de bucurie. Toată lumea era bună pentru mine, toți mă iubeau... Dacă cineva îmi făcea vreun rău, îmi ziceam: «Cât de dulce e Rugăciunea lui Iisus». Rana și mânia dispăreau, iar eu uitam totul”⁴⁸.

„Întrucât ați făcut unuia dintr-acești frați ai Mei, prea mici, Mie Mi-ați făcut” (Matei 25, 40), zice Hristos. Rugăciunea lui Iisus ne ajută să-L vedem pe Hristos în fiecare om și pe fiecare om în Hristos.

¹⁶ A Monk of the Eastern Church, *On the Invocation of the Name of Jesus...*, p. 56, 57, 69.

⁴⁷ Serghei Bulgakov, *L'Orthodoxie...*, p. 164.

⁴⁸ A Monk of the Eastern Church, *On the Invocation of the Name of Jesus...*, p. 38, 40.

În concluzie, Rugăciunea lui Iisus nu este o fugă de lume sau o negare a acesteia, ci, dimpotrivă, o slujire intensă a lumii. Ea nu desconsideră creația lui Dumnezeu, ci o rează în lumina valorii supreme, în Dumnezeu:

„Putem așeza Numele lui Iisus asupra oamenilor; asupra cărților, asupra florilor, asupra a tot ceea ce întâlnim, vedem și gândim. Numele lui Iisus poate deveni cunoscut tuturor și fiecăruia, imprimând amprenta divină asupra lumii. Am putea vorbi aici de taina preoției împărătești a tuturor credincioșilor. În unire cu Marele Preot, Îl implorăm cu toții pe Duhul Sfânt să transforme rugăciunea în taină (a Împărăției cerurilor)⁴⁹. Rugăciunea înseamnă acțiune eficientă; cel ce se roagă primește o mare putere. Acest lucru se poate afirma pentru orice rugăciune, dar mai ales pentru Rugăciunea lui Iisus. Practicată în mod special de monahi și monahii, aceasta poate fi rostită cu mare folos și de laicii din toate categoriile; căsătoriți sau nu, medici și psihiatri, muncitori, profesori sau șoferi de autobuz. Invocarea Numelui lui Iisus cu atenție dă fiecăruia mai multă putere în îndeplinirea sarcinilor sale; ea nu îl separă pe oameni între ei, ci îi unește puternic, așa cum nimic altceva n-ar putea face, sensibilizându-i pe unii la neliniștea și frământările celorlalți. Rugăciunea lui Iisus face din fiecare *un om pentru ceilalți*, un instrument viu al participării la pacea lui Dumnezeu, un centru dinamic de împăcare.

⁴⁹ Nadejda Gorodetzky, *The Prayer of Jesus*, în „New Blackfriars”, vol. 23, 1942, p. 76.

**DESPRE LINIȘTIRE ȘI
DESPRE CELE DOUĂ FELURI ALE RUGĂCIUNII**



**DESPRE FELUL CUM TREBUIE SĂ ȘADĂ
LA RUGĂCIUNE CEL CE SE LINIȘTEȘTE
ȘI SĂ NU SE RIDICE REPEDE**

-extras-

Sfântul Grigorie Sinaitul

*(Filocalia sau Culegere din scrierile Sfinților
Părinți, care arată cum se poate omul curăța, lumi-
na și desăvârși, vol. 7, trad., ed., introd. și note de
Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Edit. Humanitas,
București, 2017, p. 151-153; 163-165.)*

DESPRE LINIȘTIRE ȘI DESPRE CELE DOUĂ FELURI DE RUGĂCIUNE

Sunt două feluri ale unirii, mai bine zis câte o intrare din fiecare parte la rugăciunea minții, care se lucrează prin Duhul în inimă. Sau mintea o ia înaintea ei, lipindu-se acolo de Domnul (I Corinteni 6, 17), cum zice Scriptura, sau mișcându-se mai întâi lucrarea în chip treptat atrage mintea în locul veseliei și o leagă de chemarea Domnului Iisus și în unirea cu El. Căci, deși Duhul lucrează deosebit în fiecare, precum voiește, cum zice Apostolul (I Corinteni 12, 11), dar odată premerge una, altă dată alta, în cele două feluri pomenite mai înainte¹.

Uneori lucrarea se ivește în inimă, se înțelege după împușinarea patimilor, prin chemarea continuă a lui Iisus Hristos, Care face să se arate căldura dumnezeiască; căci Dumnezeuul nostru este foc ce mistuie patimile, cum zice Scriptura (Deuteronomul 4, 24). Alteori, Duhul atrage mintea la sine, strângând-o în adâncul inimii și oprind-o de la împrăștierea obișnuită. Atunci, mintea nu mai e dusă din Ierusalim

¹ În rugăciunea pe care mintea o face în inimă, câteodată precedă mintea, lipindu-se prin gândirea ei iubitoare de Domnul, și apoi această lipire provoacă rugăciunea; alteori precede rugăciunea, și apoi ea atrage mintea în bucuria ei, legând-o de chemarea numelui lui Iisus și unind-o cu El.

în robie la asirieni, ci își mută locuința din Babilon în Sion, la loc mai înalt. Atunci poate zice și ea cu prorocul: „Ție se cuvine cântare în Sion și Ție se va da rugăciune în Ierusalim” (Psalmul 4, 2); sau iarăși: „Când a întors Domnul robia Sionului! (Psalmul 125, 1); sau iarăși: „Bucura-se-va Iacov și veseli-se-va Israel” (Psalmul 52, 7); adică mintea lucrătoare și văzătoare care cu Dumnezeu, prin lucrare, înfrânge patimile și-L vede pe El prin contemplație, pe cât îi este cu putință. Mintea aceasta, chemată atunci ca la o masă preaîmbelșugată, cântă veselindu-se într-o desfătare dumnezeiască: „Gătit-ai înaintea Mea masă, împotriva celor ce Mă necăjesc” (Psalmul 20, 5), adică împotriva diavolilor și a patimilor.

Cum trebuie făcută rugăciunea

„Dimineața să semeni sămânța ta”, zice Solomon, adică sămânța rugăciunii. „Iar seara să nu înceteze munca ta” (Ecclesiastul 11, 6), ca nu cumva să fie o vreme care să despartă rugăciunea ta continuă și să nu nimerești ceasul în care să fie auzită. Fiindcă nu cunoști, zice, care va ajunge la țintă: aceasta sau aceea. Șezând deci de dimineață pe un scaun ca de-o palmă, adună-ți mintea din partea conducătoare în inimă și Ține-o în ea. Aplecându-te apoi cu încordare, ca să simți durere în piept, în umeri și în grumaz, strigă stăruitor

cu mintea sau cu sufletul: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”. Pe urmă, pentru îngustimea, osteneala și greutatea lucrului, ca unul ce e făcut continuu (fiindcă cele trei cuvinte nu sunt o mâncare care să se poată mânca continuu, iar „cei ce Mă mănâncă pe Mine vor flămânzi încă!”), mută-ți mintea la cealaltă jumătate și zi: „Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”. Dar zi mult fiecare jumătate, căci nu trebuie să le schimbi neconținut, din lene, fiindcă plantele ce se răsădesc continuu nu prind rădăcină. Înfrânează-ți și mișcarea plămânilor ca să nu răsuflă în voie, căci suflarea plămânilor, care pornește de la inimă, întunecă mintea și risipește cugetarea, răpind-o de acolo. Ca urmare, sau o predă roabă uitării, sau o face să cugete unele în locul altora, îndreptându-se, fără să simtă, spre cele ce nu trebuie².

² Sfântul Grigorie aduce mai întâi ca elemente noi șederea celui ce săvârșește această rugăciune pe un scaun îngust și aplecarea încordată a capului, pentru ca această durere menținută cu hotărâre țină atenția la rugăciunea pe care o săvârșește. Dar nici el, cum nici Nichifor din Singurătate, nu cerea să se alterneze continuu cele două părți ale Rugăciunii lui Iisus, ca să nu se risipească atenția minții. Cugetarea trebuie ținută continuu concentrată în inimă. Legarea rugăciunii de respirație era recomandată numai în general, ca prilej de a nu se uita rugăciunea. Foarte interesantă e explicația lui Grigorie Sinaitul că mișcarea plămânilor trebuie făcută mai rar – deci și respirația –, întrucât această respirație pornește de la inimă, și dacă se face prea des, se depărtează prea des de la inimă, împreună cu cugetarea concentrată acolo. Nichifor vorbise și el de rolul inimii în respirarea plămânilor, dar numai pentru a-și ține prin plămâni o temperatură potrivită,

Iar de vezi ivindu-se sau luând chip în mintea ta necurățiile duhurilor sau ale gândurilor, să nu te sperii. Chiar dacă ți se arată înțelesuri bune de-ale lucrurilor, nu le băga în seamă. Ci înfrânându-ți răsuflarea, pe cât e cu putință, coboară-ți mintea în inimă, și săvârșind neîncetat, fii stăruitor chemarea Domnului Iisus, să le arzi și să le oprești pe acestea, iar pe ei să-i biciuiești în chip nevăzut prin dumnezeiescul nume³. Căci zice Scărarul: „Biciuiește pe vrăjmași cu numele lui Iisus, fiindcă nu e armă mai puternică decât aceasta, în cer și pe pământ”.

nici prea caldă și nici prea rece. El nu a dat o explicație spirituală acestui rol al inimii în reținerea respirației plămânilor. Totuși, Sfântul Grigorie Sinaitul nu vorbește de o ritmare a rugăciunii cu respirația. Sunt aici niște probleme care cer un studiu mai aprofundat, de caracter fiziologic-spiritual.

³ Nu trebuie primite în cugetare în vremea chemării numelui lui Iisus nici măcar înțelesuri nepăcătoase ale lucrurilor. Căci și prin ele duhurile rele încearcă să distragă cugetarea de la numele lui Iisus sau de la rugăciunea curată fără alte gânduri.

DESPRE FELUL CUM TREBUIE SĂ ȘADĂ
LA RUGĂCIUNE CEL CE SE LINIȘTEȘTE
ȘI SĂ NU SE RIDICE REPEDE⁴

Uneori să șezi pe scaun, și anume cât mai mult, pentru osteneală; alteori, și pe o rogojină, puțin, pentru o vreme, pentru odihnire. Dar șederea ta să fie cu răbdare, pentru cel ce a zis: „Stăruiești în rugăciune” (Coloseni 4, 2). Să nu te ridici degrabă, lenevind-te pentru durerea ostenelii și pentru strigarea înțeleghătoare a minții, și pentru așintirea minții. Căci „iată, zice prorocul, m-au cuprins dureri ca pe una care naște” (Psalmul 21, 3). Ci încovoiindu-te în jos și adunându-ți mintea în inimă, de cumva s-a împrăștiat, cheamă pe Domnul Iisus în ajutor. Iar dacă te dor adeseori umerii și capul, stăruiește cu osteneală și cu dragoste în acestea, căutând în inimă pe Domnul. Căci „Împărăția lui Dumnezeu este a celor ce o silesc, și cei ce o silesc o răpesc pe ea” (Matei 11, 12). Domnul a arătat prin aceste cuvinte sârguința în osteneli a acestora. Căci răbdarea și stăruința în toate pricinuiesc osteneli în trup și în suflet.

⁴ În ms. Ghenoiu și în manuscrisele asemănătoare e împărțită în șapte capete. În *Filocalia greacă* (ed. a III-a, vol. IV, p. 80-88) nu e împărțită în capete.

Despre felul cum trebuie să se zică rugăciunea

Dintre Părinți, unii o zic în întregime: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. Alții, jumătate: „Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”, ceea ce este mai ușor pentru neputința minții. Căci aceasta nu poate să zică în chip tainic, singură, de la sine, „Domnul Iisus”, întru curăție și în chip desăvârșit, decât în Duhul Sfânt (I Corinteni 12, 3). Altfel va face aceasta bâlbâindu-se ca un copil, neputând să o zică articulat. Dar nu trebuie să schimbe des cuvintele rugăciunii din nepăsare, ci cu răgaz, fără întrerupere⁵.

Unii Părinți învață să se facă rugăciunea cu gura, alții, cu mintea. Eu o zic cu amândouă. Căci uneori slăbește mintea a o grăi, lenevind-se; iar alteori, gura. De aceea trebuie să ne rugăm și cu gura, și cu mintea. Dar trebuie să o spunem liniștit și fără zgomot, ca nu cumva glasul să tulbure simțirea și atenția minții, și să le împiedice. Aceasta până ce mintea, obișnuindu-se cu lucrarea, va înainta în ea și va lua putere de la Duhul să se roage în întregime și cu putere. Atunci nu mai e de trebuință să se rostească cu gura, dar nici nu se mai poate. Atunci ajunge să se facă toată lucrarea numai cu mintea.

⁵ Schimbarea deasă a cuvintelor rugăciunii se face din nepăsare, din lipsa efortului de concentrare, din lene.

Despre felul cum trebuie ținută mintea

Află că nimeni nu poate de la sine să țină mintea, de nu va fi ținută de Duhul. Căci este nestatornică nu de la fire, pentru că e pururea în mișcare, ci fiindcă și-a însușit obișnuința împrăstierii prin nepurtare de grijă, deprinzându-se de la început cu aceasta. Căci prin călcarea poruncilor Celui ce ne-a născut pe noi a doua oară ne-am despărțit de Dumnezeu, pierzând simțirea înțelegătoare a Lui și unirea cu El într-o simțire⁶. Alunecând mintea de acolo și despărțindu-se de Dumnezeu, e purtată în toate părțile ca o roabă. Ea nu mai poate să se oprească altfel, decât numai dacă se supune lui Dumnezeu și e oprită de El, și se unește cu El cu veselie, rugându-se Lui neîncetat și stăruitor, mărturisindu-I Lui, în fiecare zi, în chip înțelegător, toate câte am greșit; atunci El iartă îndată toate celor ce I se roagă cu smerenie și cu zdrobire de inimă, și cheamă pururea numele Lui cel sfânt. Căci zice: „Mărturișiți-vă Domnului și chemați numele cel sfânt al Lui”. Răsufierea cu gura strânsă ține mintea, dar numai în parte, și iarăși se împrăștie. Dar când vine lucrarea rugăciunii, ea ține cu adevărat mintea la sine și o veselește, și o eliberează

⁶ Ne întâlnim iarăși cu „simțirea înțelegătoare” sau „mintă”, care e un contact nemijlocit al minții cu Dumnezeu, deci și o unire cu El, care nu se face fără ca Dumnezeu Însuși să ni se deschidă când ne-am curățit de gândurile și de împătimirea de alte lucruri.

din robie⁷. Se întâmplă însă, uneori, că mintea se roagă și stă în inimă, dar cugetarea rătăcește și se îndeletnicește cu altele. Aceasta nu se supune nimănui, decât numai celor desăvârșiți în Duhul Sfânt, care au ajuns la neîmprăștierea în Hristos Iisus.

⁷ Deci nu respirația cu gura strânsă adună mintea din împrăștiere, ci rugăciunea sau legarea ei de gândul la Dumnezeu, adică pomenirea deasă a numelui Lui.

CUVÂNT PENTRU CEI CE SE LINIȘTESC
CU EVLAVIE

•

AL DOILEA DIN CELE DIN URMĂ

•

DESPRE RUGĂCIUNE

-extras-

Sfântul Grigorie Palama

*(Filocalia sau Culegere din scrierile Sfinților
Părinți, care arată cum se poate omul curăța, lumi-
na și desăvârși, vol. 7, trad., ed., introd. și note de
Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Edit. Humanitas,
București, 2017, p. 199-206.)*

CUVÂNT PENTRU CEI CE SE LINIȘTESC CU EVLAVIE

AL DOILEA DIN CELE DIN URMĂ DESPRE RUGĂCIUNE

4. Deoarece atât la început, cât și la sfârșit, învață de la sine despre rugăciunea minții, să privim și noi mai întâi această învățătură a lui* pe scurt. Ea e de așa fel, că amăgește prin vorbărie frumoasă pe mulți dintre cei necercați, dar pe niciunul dintre cei ce au gustat din rugăciunea adevărată măcar cât de puțin. Să privim deci învățătura lui despre rugăciune, dar numai atât cât să arătăm nepotrivirea ei cu Părinții. Căci începe de la cele mărturisite de Părinți și sfârșește arătând o cale cu totul contrară aceloră, începe zicând că cel ce se îngrijește de rugăciune trebuie să dea simțurilor liniște. Dar de aici trage concluzia că trebuie să-și mortifice în chip deplin partea pătimitoare a sufletului, ca să nu lucreze prin niciuna din puterile ei; pe lângă aceasta, și toată lucrarea comună a sufletului și a trupului. „Căci fiecare, zice, se face o piedică rugăciunii și mai ales întrucât se împărtășește de oarecare silă și produce plăcere sau durere, mai cu seamă pipăitului, celui mai

* Este vorba despre filozoful Varlaam din Calabria, principalul adversar și combatant al gândirii isihaste a Sfântului Grigorie Palama (n. ed.).

gros și nerațional dintre simțuri”. Deci ar putea zice cineva către cel ce afirmă acestea: Cel ce se îngrijește de rugăciune nu trebuie să postească, nici să privegheze, nici să-și îndurereze genunchii, nici să doarmă pe jos, nici să stea în picioare prea mult, nimic din acestea să nu facă. Căci toate acestea produc pipăitului o durere și aduc o stânjeneală, cum zici tu, sufletului care se roagă. Deci trebuie să procurăm sufletului în starea de rugăciune din toate părțile o nestânjeneală². „De fapt, ar fi ciudat, zice iarăși, să disprețuim în rugăciune vederea și auzul, cele mai nemateriale și mai nepătimitoare (nepasionale) și mai raționale dintre simțuri,

² Varlaam reprezintă, într-un mod poate exagerat prin ceea ce susține în această chestiune, un raționalism de tip scolastic, care s-a obișnuit să ceară ferirea trupului de orice osteneală în vremea rugăciunii, ca să nu incomodeze sufletul în cursul ei. În Răsărit, s-a menținut distincția între mortificarea senzațiilor de plăcere și acceptarea celor de durere. Numai acestea pot ajuta trupul să se elibereze cu adevărat de senzațiile de plăcere, suportând ceea ce este la antipodul lor. Și numai senzațiile de plăcere ispitesc sufletul să încline spre cele ale lumii și ale trupului, îndepărtându-l de rugăciune. E ușor să fugi de durere. Dar biruința asupra lășităților produse de fuga de ea nu se obține decât prin eroismul acceptării durerii. Căci fuga de durere este și o plăcere. În felul acesta, el nu face nimic pentru sfințirea trupului. Iar osteneala și durerea nu opresc sufletul de la rugăciune, ci îl duc și îl susțin în ea. Căci ne fac să simțim marginile puterilor și ale vieții noastre și să strigăm către Dumnezeu. Dimpotrivă, voluptatea, dând sentimentul puterii, al suficienței de sine, îl oprește de la rugăciune.

dar să primim simțul pipăitului (simțul tactil al atingerii), pe cel mai gros și mai nerațional, și să primim să conlucrăm cu lucrările lui”. Dar el n-a văzut, cu toate că e filozof, deosebirea dintre simțuri, cât de diferit se împărtășesc de puterea trupească din ele; n-a văzut că nu toate sunt mișcate numai de cele ce li se înfățișează din afară. Noi însă, care voim să explicăm cele ce li se despărțirea simțurilor articulate în materie din rugăciunea nematerială și în deprinderea atotdesăvârșită cu ea, din lucrarea ce privește spre Cel Unul, vom ține seama numai de aceasta. Dar „Cel ce dă rugăciune celor ce se roagă³ și celor ce vorbesc despre El, să dea cuvânt potrivit hotărârii noastre” (I Regi 2, 9).

5. Este necesar să liniștim acele simțuri care sunt mișcate de cele din afară, când ne întoarcem spre cele dinlăuntru. Dar ce nevoie au de aceasta cele ce se însoțesc cu dispozițiile sufletului, și anume cu cele bune? Ce metodă ar putea apoi să scape de acestea pe cel ce a ajuns în sine însuși⁴? De ce ar trebui apoi să caute să scape de acestea, odată ce ele nu se opun, ba și conlu-

³ Comp. Evagrie Ponticul, *Despre rugăciune*, cap. 58; PG 79, 118A; *Filocalia românească*, vol. I, Humanitas, București, 1999, p. 93; 2003, p. 82.

⁴ De osteneala și de durerea trupului nu poate scăpa omul prin voința sa nici în vremea rugăciunii, cum poate scăpa de senzațiile văzului și ale auzului, pentru că ele sunt trăite prin tot trupul său și ele se îmbină cu stările dinlăuntru ale lui, fiind provocate atât de mișcarea, cât și de starea trupului și nu pot fi evitate niciodată complet.

crează la această stare dinlăuntru cât mai mult? Căci acest trup ni s-a dat ca pereche de către Dumnezeu, mai bine zis ni s-a supus ca o pereche. Deci, când se răzvrătește, să-l oprim, dar când se lasă călăuzit cum trebuie, să-l primim. Auzul și văzul sunt mai curate și mai raționale ca pipăitul, dar nu ar percepe vreunul din ele nimic, nici n-ar suferi vreo durere prin aceasta dacă nu ar cădea sub lucrarea lor din afară ceva ce poate fi văzut sau auzit, ci ceva fără sunet și fără formă. Dar trupul suferă mai multă durere prin simțul pipăitului când ne nevoim cu postul și nu-i aducem hrană din afară. De aceea, cei ce se adună în ei înșiși din cele din afară opresc lucrarea simțurilor care nu lucrează când lipsesc cele din afară, întrucât rămân înăuntru, dar pe cele ce lucrează și în lipsa celor din afară cum le-ar face să se oprească, mai ales când acestea tind totodată spre scopul urmărit?⁵ Iar că simțirea dureroasă prin simțul pipăitului e de cel mai mare folos celor ce se roagă cu mintea (cu înțelegerea) o știu toți care au gustat măcar în parte lupta prin el, și ei au prea puțin nevoie de cuvinte, întrucât cunosc aceasta prin cercare. Din acest motiv ei nici nu ascultă pe cei ce cercetează aceste lucruri numai prin cuvânt; ei spun că aceasta e o cunoștință care îngâmfa (I Corinteni 8, 1).

⁵ Scopul urmărit de cel ce se roagă este să prelungească rugăciunea cât mai mult; iar scopul urmărit de cel ce voiește să se desăvârșească este să scape cât mai deplin de pornirile pătimășe. Dar aceasta cere o osteneală care își are cauza și efectul în dispozițiile dinlăuntru.

6. Pe lângă aceasta, cei ce se roagă cu mintea cu adevărat trebuie să fie nepătimiși și să fi lepădat legătura cu lucrurile aflate la mijloc (între ei și Dumnezeu), căci numai așa pot ajunge la rugăciunea netulburată; iar cei ce n-au ajuns la această măsură (a nepătimirii), dar se silesc spre ea, trebuie să treacă peste împătimirea de plăcere (dulcea împătimire) ca să se elibereze cu totul de împătimire. Dar pentru aceasta trebuie să facă moartă cu totul pornirea păcătoasă a trupului, care constă din izbăvirea de împătimire, iar gândul să-l aibă mai tare ca mișcările rele ale patimilor din lumea cugetării, ceea ce înseamnă depășirea împătimirii de plăcere. Iar dacă e așa, precum și este, până ce ne stăpânește împătimirea nu putem gusta rugăciunea minții, nici măcar cu cuvântul de pe vârful buzelor, și avem nevoie să simțim prin simțul pipăitului numaidecât durerea postului, a privegherii și a altora ca acestea, dacă vrem să ne îngrijim de rugăciune. Căci numai prin ea se mortifică pornirea păcătoasă a trupului și gândurile care mișcă patimile animalice devin mai cumpătate și mai slabe. Ba nu numai atât, ci aceasta aduce și începutul sfințitei străpungeri a inimii, prin care se șterg și întinăciunile necurate de mai înainte, și care-L face pe Dumnezeu mai presus de toate milostiv și înduplecat de rugăciune. Căci „inima zdrobită Dumnezeu nu o va urgisi” (Psalmul 50, 18), după David, iar după Grigorie Teologul, „de nimic nu are Dumnezeu mai multă grijă

ca de greaua pătimire”⁶. De aceea, și Domnul a învățat în Evanghelii că „mult poate rugăciunea însoțită de post” (Marcu 9, 29; Matei 17, 21).

7. Lipsa durerii, pe care Părinții o numesc și împietrire, e cea care oprește rugăciunea; nu durerea trăită cu simțul pipăitului, cum a filozofat cel dintâi acesta prin cuvinte lipsite de fapte împotriva celor ce le cunosc pe acestea cu lucrul⁷. De aceea, sunt unii dintre Părinți care au declarat că postul este oarecum

⁶ *Cuvântarea* XXIV, 11; PG 35, 1181B.

⁷ Ioan Scărarul, *Scara*, IV, 14; PG 88, 796B: „Lipsa de durere a inimii e împietrirea minții”. De fapt, durerea aduce înmuierea sufletului, iar aceasta rugăciunea, ba chiar rugăciunea cu lacrimi. Rugăciunea fără această înmuiere e mai mult o meditație filozofică, fără efecte adânci și transformatoare asupra întregii ființe a noastre. Aceasta o umanizează și o face transparentă cu adevărat. De aceea se pune în Biserica de Răsărit atâta accent pe lacrimi. Varlaam e cel dintâi care a tras în mod explicit asemenea concluzii din raționalismul scolastic, cauza întregului raționalism al teologiei occidentale. Poate a făcut aceasta pe baza a ceea ce începuse să se vadă deja în practica rugăciunii în Occident. Dar nu e mai puțin adevărat că, formulând teoretic această concluzie ce socotea că rezultă din ea, a întărit-o în ea. Nu se poate spune că n-au apărut și în Occident credincioși care au prețuit efortul și durerea. Dar pe cel dintâi l-au prețuit unele ordine poate prea mult, cu scopul de a impune catolicismul ca putere lumească; iar pe cea de-a doua, unele femei, din voința de a simți în trupul lor rănilor lui Hristos. Dar toate au fost fenomene excepționale; nu au fost o regulă generală pentru credincioșii care nu urmăresc scopuri de cucerire și fără urmărirea unor efecte neobișnuite, ci pur și simplu curățirea și întărirea generală a firii omenești în Dumnezeu.

esența rugăciunii. „Materia rugăciunii este foamea”⁸, zic aceștia. Alții au numit-o pe aceasta „calitatea” rugăciunii. Căci socotesc lipsită de calitate rugăciunea fără străpungere. Iar altul spune: „Setea și privegherea au apăsător inima; iar din inima apăsătoare au curs lacrimi”⁹. Sau: „Rugăciunea e maica și, totodată, fiica lacrimilor”¹⁰. Ai văzut că durerea trăită cu simțul pipăitului nu numai că se face o piedică rugăciunii, ci conlucrează cu ea întărind-o? Dar cum sunt aceste lacrimi cărora rugăciunea le este maică și fiică? Nu sunt dureroase și amare, și mușcătoare prin fire celor ce au gustat de curând din fericitul plâns, iar celor ce s-au bucurat de el din plin nu li se prefac în dulci și nedureroase? Cum, deci, întinează rugăciunea, ba mai bine zis, cum o nasc pe ea și se nasc din ea cele săvârșite trupește, care produc dulceața și durere simțirii? Cum le dăruiește pe acestea Dumnezeu, potrivit celui ce zice: „Dacă ai câștigat lacrimi în rugăciunea ta, Dumnezeu s-a atins de ochii inimii tale și ai văzut cu mintea (cu înțelegerea)”¹¹.

⁸ Ioan Scărarul, *Scara*, XIV, PG 88, 865D.

⁹ *Op. cit.*, VI; PG 88, 796B.

¹⁰ *Op. cit.*, XXVII; PG 88, 1129A. Din lacrimi de durere pentru păcate iese rugăciunea, iar rugăciunea, ca expresie a simțirii puternice a micimii și a păcătoșeniei față de Dumnezeu, naște lacrimile. Acestea merg împreună și numai însoțirea lor mărește calitatea rugăciunii, și calitatea ființei fiecăruia, și scoate sufletul din împietrire.

¹¹ Sfântul Marcu Pustnicul, *Despre legea duhovnicească*, XII; PG 65, 908A. Lacrimile ce însoțesc rugăciunea sunt semn că

8. Dar Pavel, zice, răpit până la al treilea cer, n-a văzut, „fie că era în trup, fie în afară de trup” (II Corintheni 12, 2), ca unul ce uitase de toate cele ale trupului. Dacă deci e propriu celui ce se grăbește spre Dumnezeu prin rugăciune să fie nesimțitor față de cele ale trupului, cum sunt daruri ale lui Dumnezeu cele de care trebuie să se elibereze cel ce se grăbește spre El? Dar nu numai de lucrările trupești trebuie să se elibereze cel ce se grăbește spre unirea cu Dumnezeu, ci, după Marele Dionisie, trebuie să părăsească și lucrările minții, și toate luminile dumnezeiești, și tot urcușul tuturor vârfulor sfinte¹². Dar atunci niciuna din acestea nu e dar al lui Dumnezeu, nici urcușul tuturor vârfulor sfinte odată ce omul care se grăbește spre unirea dumnezeiască trebuie să se elibereze de ele¹³? „Dar, zice, cum ar fi din har acestea care nu se simt în cursul rugăciunii ce îl unește pe om cu Dumnezeu? Ar fi degeaba. Dar nimic nu e degeaba din cele ale lui Dumnezeu. Iată că îți face

Dumnezeu s-a atins de inima celui ce se roagă înmuind-o, și această atingere este atât de simțită, încât echivalează cu o ade-vărată „vedere” a lui Dumnezeu de către cel ce se face părtaş de ea. Atingerea lui Dumnezeu de inima celui ce se roagă are acest efect al înmuierii ei, pentru că e o atingere făcută cu milă și cu iubire; are caracterul atingerii celei mai iubitoare și mai milostive Persoane.

¹² *Despre teologia mistică*; PG 3, 1000c.

¹³ Sfântul Grigorie Palama consideră depășirea tuturor treptelor urcușului duhovnicesc nu o lansare în gol, ci o stare de ajungere în supremul conținut. Apofaticul pentru el nu e un gol, ci o bogăție pozitivă mai presus de orice putință de definire.

bucurie o vorbire zadarnică, o, omule, care ne atragi și pe noi la asemenea cuvinte. Oare nu socotești unirea dumnezeiască un lucru mic, odată ce nu întrece daruri mari și trebuincioase, ci numai lucruri zadarnice? Și ceea ce nu e prezent când se săvârșește aceasta (unirea), socotești că e degeaba¹⁴? Cu adevărat te vădești ca neridicat mai presus de cele deșarte. Căci, dacă te-ai fi ridicat peste ele, ai fi cunoscut cât de mult unirea cu Dumnezeu se ridică și peste cele de folos.

9. Iar tu te bucuri atâta, mișcându-te în cele deșarte, încât, neștiind nimic despre rugăciune, lungesti cuvântul într-o vorbărie deșartă până într-atât, încât numești harul duhovnicesc al acesteia arătat în inimă „nălucire”, care „poartă în ea idolul inimii”. Dar cei ce s-au învrednicit de ea o cunosc nu ca o în-
tipărire a unei năluciri, nici ca depinzând de noi, nici ca acum fiind, acum nemaifiind, ci ca o lucrare neo-

¹⁴ Varlaam socotea că gândurile cugetării chiar în cursul rugăciunii trebuie să fie simțite. Căci altfel n-ar fi daruri ale lui Dumnezeu, ci lucruri deșarte. Palama socotește că ele nu sunt deșarte, cu toate că pe culmea unirii cu Dumnezeu nu mai sunt simțite. Dar unirea e mai presus de ele. După Varlaam, gândurile cugetării sau se simt, și atunci sunt lucrul cel mai înalt care se menține și în rugăciunea ce unește pe om cu Dumnezeu, sau nu se simt, și atunci sunt degeaba. La Palama, tot urcușul e prețuit, dar unirea cu Dumnezeu e dincolo de el. El e prețuit pentru că duce la acea unire. Dar e depășit în ea. Pentru Varlaam, sau gândirea e totul, sau nu e nimic. Sfântul Grigorie Palama dovedește în aceste pagini cum rar se pot întâlni altele o cugetare de mare subtilitate și de rară capacitate analitică.

bosită, produsă de har, existând împreună cu sufletul și înrădăcinată în el, născând un izvor de sfințită veselie ce atrage la ea mintea și o scoate din nălucirile întinate și de multe feluri, făcând-o să fie fără plăcere față de toată dulceața cu chip trupesc¹⁵. Iar dulceața cu chip trupesc numesc ceea ce străbate din plăcerile trupului la gânduri și naște împreună cu ele o arătare plăcută, ce le atrage la sine.

Dar ceea ce trece de la sufletul ce se bucură duhovnicește la trup, chiar dacă se întâmplă să lucreze în trup, e duhovnicesc¹⁶. Căci plăcerea trecând de la trup la minte o face pe aceasta cu chip trupesc, neîmbunătățindu-se prin împărtășirea de ceea ce e mai bun, ci transmițându-i mai vârtos aceleia ceea

¹⁵ Sfântul Grigorie Palama, ca toți scriitorii duhovnicești ai Răsăritului, leagă strâns nălucirile de pornirile spre plăceri. Unde nu mai sunt cele din urmă, sufletul se ridică peste orice chip, într-o simțire înțelegătoare indefinită a prezenței și puterii lui Dumnezeu.

¹⁶ Nu faptul că lucrează în trup face trupească și întinată mișcarea, ci faptul că se imprimă de căutarea unei plăceri simțite anticipat. Chiar în minte se poate sălășlui un gând de caracter trupesc și întinat când pornește dintr-o astfel de pornire doritoare de plăcere a trupului. Dimpotrivă, când din sufletul ce se bucură curat sau duhovnicește ajunge o mișcare în trup, ea rămâne și în acesta curată, și-l curățește și înduhovnicește. Depinde deci care e ținta mișcării: Dumnezeu sau plăcerea trupească concomitentă cu uitarea lui Dumnezeu. Trupul nu e rău prin sine. Nu aflăm în asctica răsăriteană nicio trăsătură maniheică sau origenistă, ca în teologia catolică. Trupul e destinat și el îndumnezeirii și poate fi sfințit și îndumnezeit.

ce e mai rău, încât omul întreg e numit din pricina ei „trup”, potrivit cu ceea ce s-a zis despre cei înecați prin mânia lui Dumnezeu, că „nu va rămâne Duhul Meu în oamenii aceștia, pentru că sunt trupuri” (Facerea 6, 3). Dar tot așa, plăcerea duhovnicească care, începând de la minte, trece la trup nestrucându-se prin participarea la trup preschimbă trupul și-l face duhovnicesc. Căci acesta leapădă în acest caz poftele trupești cele rele și nu mai atrage în jos sufletul, ci e dus în sus, împreună cu el. Iar plăcerea duhovnicească îl face pe om să fie duh, potrivit cu ceea ce s-a scris: „Cel ce se naște din Duh duh este” (Ioan 3, 6). Toate acestea se fac vădite prin experiență.

10. Iar către cel ce luptă prin cuvinte și se împotrivește din iubire de sfadă ar ajunge să spunem că nici noi, nici Biserica nu are astfel de obicei ca să se călăuzească de cuvinte nelucrătoare. Noi cinstim cuvântul lucrător (cuvântul în faptă) și fapta cuvântătoare (fapta în cuvânt)¹⁷. Dar fiindcă a pus și în

¹⁷ Cuvântul trebuie să se întrupeze în faptă, deci în trup, ca să poată să-și ajungă întreaga eficacitate și să ne poată transforma pe noi, și fapta trebuie să se cuprindă în cuvânt sau cuvântul să aibă în el experiența și acumularea de putere a faptei. Există o legătură interioară între cuvânt și faptă, între spirit și trup. Fapta se cuprinde potențial în cuvânt, în spirit, și-l împlinește pe acesta. Cuvântul deplin sau eficient este cel întrupat în faptă; fapta e deplină și trupul spiritualizat când se imprimă de cuvânt și capătă sens și tălmăcire prin cuvânt. În felul acesta, fapta vorbește și cuvântul lucrează. Fapta e cuvânt actualizat și cuvântul, fapta în potență.

scris acest fel de cuvinte, ca să nu înșele pe cineva și să creadă că spune ceva ce se cuvine și să fie furat de minciună, facem și noi adevărul cunoscut și dăm minciuna pe față prin scrieri, folosindu-ne de unele mai mici pentru acestea și de altele mai mari pentru cele mai trebuincioase decât acestea. În felul acesta, arătăm pretutindeni pe Părinți opuși acestui învățător nou al nelucrării, care, fiindcă leapădă faptele bune săvârșite prin trup ca grele, respinge, în chip firesc, și dispozițiile duhovnicești întipărite în trup¹⁸. Dar toată Sfânta de Dumnezeu insuflată Scriptură este plină de astfel de dispoziții întipărite în trup: „Inima mea, zice, și trupul meu s-au bucurat de Dumnezeu cel viu” (Psalmul 83, 2) și: „Întru El am nădăjduit și am fost ajutat, și a înflorit trupul meu” (Ps. 27, 7), și iarăși: „Cât de dulci sunt cuvintele Tale gâtlejului meu, mai dulci ca mierea gurii mele” (Ps. 118, 103).

Că vorbește de gura văzută, arată limpede și Sfântul Isaac, spunând: „E un semn al celor înaintați

¹⁸ Lepădarea faptelor bune înseamnă nu numai lepădarea unei sume de fapte exterioare nouă, ci și a dispozițiilor bune ale minții întipărite în trup și deci puțința de sfințire a trupului sau prelungirea cuvântului, sau a spiritului în trup, oprirea lui de a-și actualiza puterea lui. Protestantismul, respingând faptele, a respins puțința de sfințire a trupului și deci de întărire a omului în general. Dar a făcut aceasta din opoziție față de catolicism, care făcuse din fapte o cantitate exterioară de realizări, care nu îl transformă pe om, ci își cer o răsplată ca o simplă marfă.

să se îndulcească cuvintele rugăciunii în gura lor”¹⁹. Iar Sfântul Diadoh zice că simțirea sufletului este una ce învață însăși lucrarea Sfântului Duh ce vine în noi, pe care nimeni nu poate să o cunoască, decât cei ce s-au eliberat de bunătățile vieții pentru nădejdea bunătăților viitoare. Căci mintea, mișcându-se cu putere spre acestea pentru lipsa de griji, simte și ea în chip negrăit bunătatea dumnezeiască și comunică și trupului prin bunătatea sa, după măsura înaintării sale, cum zice și David: „Spre El a nădăduit inima mea și am fost ajutat, și a înflorit trupul meu” (Psalmul 27, 10). Iar această bucurie ivită în suflet și în trup „este o înștiințare neînșelătoare despre viața nestricăcioasă”²⁰.

¹⁹ *Cuvântarea* 31; ed. Teotochi, p. 343.

²⁰ *Cuvânt ascetic*, cap. 23; *Filocalia românească*, vol. I, Editura Humanitas, București, 1999, p. 346; 2003, p. 318-319.

**CUVÂNT PLIN DE MULT FOLOS
DESPRE RUGĂCIUNE, TEZVIE ȘI PAZA INIMII**

Nichifor din Singurătate

*(Filocalia sau Culegere din scrierile Sfinților
Părinți, care arată cum se poate omul curăța, lumi-
na și desăvârși, vol. 7, trad., ed., introd. și note de
Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Edit. Humanitas,
București, 2017, p. 23-29.)*

CUVÂNT PLIN DE MULT FOLOS DESPRE RUGĂCIUNE, TEZVIE ȘI PAZA INIMII

Știi că răsuflarea pe care o răsuflăm este aerul acesta. Și îl respirăm nu pentru altceva, ci pentru inimă, căci ea este o pricină a vieții și a căldurii trupului. Deci inima trage aerul ca să-și împingă căldura ei afară prin expirare, iar ei să-și procure o temperatură bună. Iar pricinuitorul acestei lucrări sau mai bine zis slujitor al ei este plămânul, care fiind zidit de Făcător fără desime, ca niște foi, primește și scoate ușor conținutul lui. Astfel, inima, trăgând prin aerul respirat răcoarea la sine și împingând de la sine căldura, păzește fără abatere rânduiala pentru care a fost zidită spre susținerea vieții.

Tu, deci, șezând și adunându-ți mintea, împinge-o și silește-o pe calea nărilor pe care intră aerul în inimă să coboare împreună cu aerul inspirat în inimă. Și intrând acolo nu-ți vor mai fi fără veselie și fără bucurie cele de după aceea. Și, precum un bărbat oarecare fiind călătorit de la casa sa când se întoarce nu mai știe ce să facă de bucurie că s-a învrednicit să se întâlnească cu copiii și cu nevasta, așa și mintea când se întâlnește cu sufletul se umple de o bucurie și veselie de negrăit. Drept aceea, frate, obișnuiește-ți

mintea să nu iasă degrabă de acolo. Căci la început e nepăsătoare, poate, din pricina închiderii înăuntru și a strâmtorării. Dar după ce se obișnuiește nu-i mai plac rătăcirile pe afară. Căci „Împărăția cerurilor este înlăuntrul nostru” (Luca 12, 21). Pe aceasta privind-o acolo și cerând-o prin rugăciune curată, toate cele din afară le socotește urâte și neplăcute.

Dacă, deci, cum s-a zis, poți intra de la prima încercare în locul inimii pe care ți l-am arătat, mulțumește lui Dumnezeu și slăvește-L, și saltă, și te ține de lucrarea aceasta pururea. Iar ea te va învăța pe tine cele ce nu le știi. Dar trebuie să știi și aceasta, că ajungând mintea acolo nu trebuie să tacă și să stea după aceea degeaba. Ci să aibă ca lucru și îndeletnicire neîncetată rugăciunea: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”. Să nu mai contenească niciodată din aceasta. Căci aceasta, ținând mintea neîmprăștiată, o face să nu poată fi prinsă și atinsă de momelile vrăjmașului și o ridică la dragostea și dorul dumnezeiesc în fiecare zi.

Iar dacă ostenindu-te mult, o, frate, nu poți totuși intra în părțile inimii, precum ți-am arătat, fă ceea ce-ți spun și cu ajutorul lui Dumnezeu vei afla ceea ce cauți. Știi că partea cugetătoare a fiecărui om este în piept, căci înlăuntrul pieptului, tăcând noi cu buzele, vorbim, ne sfătuim cu noi înșine, dăm rând rugăciunilor, psalmilor și altora. Oferă-i, prin urma-

re, acestei cugetări, depărtând de la ea orice gând – și aceasta o poți dacă vrei –, dă-i, deci, pe: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!” și silește-te ca în loc de orice alt gând să strigi pururea înlăuntru aceste cuvinte. Iar ținând aceasta mai multă vreme, ți se va deschide prin aceasta și intrarea inimii, precum ți-am scris, fără nicio îndoială, cum am cunoscut și noi prin cercare. Și îți va veni împreună cu luarea-aminte mult dorită și plăcută și toată ceata virtuților, dragostea, bucuria, pacea și celelalte, prin care vei dobândi cererile tale în Hristos Iisus, Domnul nostru, Căruia împreună cu Tatăl și Duhul Sfânt I se cuvin slava, stăpânirea, cinstea și închinăciunea, acum și pururea, și în vecii vecilor. Amin.

**DIN VIAȚA SFÂNTULUI GRIGORIE,
ARHIEPISCOPUL SALONICULUI,
FĂCĂTORUL DE MINUNI.
CĂ TOȚI CREȘTINII ÎNDEOBȘTE
TREBUIE SĂ SE ROAGE NEÎNCETAT**

Sfântul Nicodim Aghioritul

*(Filocalia sau Culegere din scrierile Sfinților
Părinți, care arată cum se poate omul curăța, lumi-
na și desăvârși, vol. 8, trad., ed., introd. și note de
Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Edit. Humanitas,
București, 2017, p. 453-458.)*

DIN VIAȚA SFÂNTULUI GRIGORIE,
ARHIEPISCOPUL SALONICULUI,
FĂCĂTORUL DE MINUNI.
CĂ TOȚI CREȘTINII ÎNDEOBȘTE
TREBUIE SĂ SE ROAGE NEÎNCETAT

Să nu socotească cineva, frații mei creștini, că numai cei sfințiți și călugării sunt datori să se roage neîncetat și totdeauna, iar nu și mirenii. Nu, nu. Toți creștinii îndeobște sunt datori să se afle totdeauna în rugăciune. Preasfântul Filotei, Patriarhul Constantinopolului, scrie în *Viața Sfântului Grigorie al Salonicului* că avea un frate iubit, numit Iov, om foarte simplu și tare virtuos, cu care vorbind odată Sfântul îi grăi și despre rugăciune și despre datoria fiecărui creștin de rând să se nevoiască totdeauna la rugăciune și să se roage neîncetat.

Căci Apostolul Pavel poruncește tuturor creștinilor îndeobște: „Rugați-vă neîncetat” (I Tesaloniceni 5, 17). La fel zice și prorocul David, cu toate că era împărat și avea toate grijile împărăției sale: „Văzutu-L-am pe Domnul înaintea mea pururea” (Psalmul 15, 8), adică Îl văd în chip înțelegător prin rugăciune pe Domnul totdeauna înaintea mea. Iar Grigorie Cuvântătorul de Dumnezeu învață pe toți creștinii, spunându-le că trebuie să pomenim prin rugăciune numele lui Dumnezeu de mai multe ori decât răsuflăm.

Și spunând Sfântul către prietenul său Iov acestea și alte multe, îi mai spuse și că trebuie să dăm și noi ascultare îndemnurilor Sfinților; și că trebuie nu numai să ne rugăm totdeauna, ci să învățăm și pe toți ceilalți îndeobște, călugări și mireni, înțelepți și simpli bărbați, femei și copii, și să-i îndemnăm să se roage neîncetat.

Auzind acestea, bătrânului aceluia, Iov, i se păru un lucru nou și a început să se împotrivească și să spună că, pentru a se ruga cineva, totdeauna trebuie să fie dintre pustnici și călugări, care sunt în afara lumii și a grijilor din ea, și nu dintre mireni care au atâtea griji și slujiri. Sfântul îi dădu iarăși și alte mărturii și dovezi cu neputință de respins, dar bătrânul Iov nu se lăsă înduplecat. Dumnezeuiescul Grigorie, ocolind vorba multă și cearta, tăcu și plecă în chilia lui, ca și bătrânul Iov. Dar mai pe urmă, când Iov se ruga în chilia lui singur, i se arătă înaintea îngerul Domnului trimis de Dumnezeu, care voiește mântuirea tuturor oamenilor; și după ce-l mustră mult că s-a sfădit cu Sfântul Grigorie și i s-a împotrivit în lucruri vădite, de care depinde mântuirea creștinilor, îi porunci din partea lui Dumnezeu să ia aminte bine în viitor și să se păzească să nu mai spună ceva potrivit unui astfel de lucru prea folositor sufletului, pentru că se împotrivește voii lui Dumnezeu; nici cu mintea să nu mai voiască să primească vreun gând potrivit sau să cugete altfel de cum i-a

spus dumnezeiescul Grigorie. Atunci, acel prea simplu bătrân, Iov, merse îndată la Sfântul și căzu la picioarele lui, cerând iertare pentru împotrivirea lui, și-i dezvălui toate câte i le-a spus îngerul Domnului.

Vedeți, frații mei, cum sunt datori toți creștinii îndeobște, de la mic la mare, să spună totdeauna rugăciunea minții: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă” și să se obișnuiască totdeauna să o spună și mintea, și inima lor? Gândiți-vă cât Îl mulțumim pe Dumnezeu prin aceasta și cât folos vine din aceasta, dacă a trimis, din marea Lui iubire de oameni, și un înger din cer ca să ne descopere, ca să nu mai avem nicio îndoială despre aceasta.

Dar ce zic mirenii? „Noi suntem prinși în atâtea treburi și griji ale lumii și cum e cu putință să ne rugăm neîncetat?”.

Eu le răspund că Dumnezeu nu ne-a poruncit niciun lucru cu neputință de împlinit, ci ne-a poruncit numai acelea pe care putem să le facem. De aceea, și aceasta este cu putință să o împlinească fiecare: să caute cu osteneală mântuirea sufletului său. Căci, dacă ar fi cu neputință, ar fi cu neputință tuturor mirenilor îndeobște și nu s-ar afla atâtea și atâtea care o împlinesc în lume. Dintre aceștia, poate fi dat ca pildă și acel minunat Constantin, tatăl Sfântului Grigorie. Acesta, deși că era în palatul împărătesc și era numit tatăl și în-

vățătorul împăratului Andronic, și se ocupa în fiecare zi cu treburile împărătești, pe lângă cele ale casei sale – căci era foarte bogat și avea multe averi și mulți slujitori și copii și femeie –, totuși era atât de nedespărțit de Dumnezeu și atât de predat rugăciunii neîncetate a minții, că de multe ori uita cele ce le vorbise împreună cu împăratul și cu dregătorii din palat privitor la treburile împărăției și întreba iarăși o dată și de două ori despre treburile acestea. De aceea, ceilalți dregători, care nu știau pricina, se supărau și îl osândeau că uită așa de repede și îl supără pe împăratul, întrebându-l a doua oară. Dar împăratul, care știa pricina, îl apăra și zicea: „Constantin are gândurile lui și ele nu-l lasă să fie cu luare-aminte la cuvintele noastre, care sunt vremelnice și deșarte. Mintea binecuvântatului și fericitului Constantin este pironită de cele adevărate și cerești și de aceea uită cele pământești, pentru că toată atenția lui este la rugăciune și la Dumnezeu”.

De aceea, Constantin era respectat (cum zice Preafericitul patriarh Filotei) și foarte iubit de împăratul și de toți dregătorii împărăției, precum era iubit și de Dumnezeu, și a fost învrednicit să facă și minuni. Căci, suindu-se odată (zice Preafericitul Filotei în *Viața Sfântului Grigorie*, a fiului lui) într-o corabie cu toată familia ca să meargă mai sus de Galata, la un pustnic care se liniștea acolo, pentru rugăciune și binecuvânta-

re, pe drum a întrebat pe slujitorii săi dacă au luat ceva de mâncare ca să ducă lui avva acela. Aceia îi spuseră că au uitat din pricina grabei și n-au luat nimic. Binecuvântatul s-a întristat puțin, dar n-a spus nimic, ci mergând înainte, și-a vârât mâna sa în mare și cu rugăciunea tăcută a minții a rugat pe Dumnezeu, Stăpânul mării, să-i dea ceva de mâncare. Și, puțin după aceea (o, minunate fapte cu care slăvești, Hristoase Împărate, pe robii Tăi!), scoase mâna lui din apă ținând un pește foarte mare, pe care aruncându-l în corabie în fața slujitorilor săi, zise: „Iată, a avut Domnul grijă de noi și de avva, robul Său, și i-a trimis ceva de mâncare”. Vedeți, frații mei, cu ce fel de slavă îi cinstește Iisus Hristos pe robii Săi care sunt totdeauna cu El și cheamă totdeauna preasfântul și preadulcele Lui nume?

Dar dreptul și sfântul acela, Evdochim, nu era și el în Constantinopol și în palat și ocupat cu treburile împărătești? Nu se întâlnea cu împăratul și cu dregătorii palatului în atâtea griji și ocupații? Cu toate acestea, avea totdeauna rugăciunea minții nedespărțită de mintea lui (cum istorisește Simeon Metafrastul în *Viața* lui). De aceea, de trei ori fericitul, măcar că se afla în lume și în cele lumești, trăia cu adevărat o viață îngerească și mai presus de lume și s-a învrednicit să ia de la Dătătorul de răsplată Dumnezeu și un sfârșit fericit și dumnezeiesc.

Și alți mulți și nenumărați au fost în lume și s-au aflat în întregime dăruiți rugăciunii mântuitoare a minții, precum ne spune istoria. Drept aceea, frații mei creștini, vă rog și eu împreună cu dumnezeiescul Ioan Gură de Aur, pentru mântuirea sufletului vostru, să nu nesocotiți această datorie a rugăciunii. Urmați pilda celor de care v-am vorbit, pe cât puteți. Și dacă lucrul acesta vi se pare greu la început, fiți siguri și încredințați, ca din partea Atotțiitorului Dumnezeu, că însuși numele Domnului nostru Iisus Hristos chemat neîncetat de noi ne va ușura toate greutatețile și, cu vremea, când ne vom obișnui și ne vom îndulci cu el, vom cunoaște că acest lucru nu e cu neputință, nici greu, ci cu puțință și ușor.

De aceea, și Sfântul Pavel, care a știut mai bine decât noi folosul cel mare pe care-l aduce rugăciunea, ne-a îndemnat să ne rugăm neîncetat (I Tesaloniceni 5, 17). N-a voit el să sfătuiască niciodată vreun lucru greu și cu neputință pe care nu l-am fi putut împlini, căci atunci ne-am fi arătat ca neascultători și călcători ai poruncii lui și, drept urmare, vrednici de osândă. Ci scopul Apostolului, care a zis să ne rugăm neîncetat, a fost ca să ne rugăm cu mintea noastră, ceea ce este cu puțință să facem totdeauna. Căci și când facem un lucru de mână, și când ne plimbăm, și când ședem, și când mâncăm, și când bem, totdeauna pu-

tem să ne rugăm cu mintea noastră și să facem rugăciunea minții bineplăcută lui Dumnezeu și adevărată. Cu trupul putem să lucrăm și cu sufletul să ne rugăm. Omul din afară poate să împlinească orice slujbă cu trupul și omul dinăuntru poate să fie dăruit slujirii lui Dumnezeu și să nu lipsească niciodată de la lucrul cel duhovnicesc al rugăciunii cu mintea.

Căci așa ne poruncește Dumnezeu-Omul Iisus în Sfânta Evanghelie, zicând: „Iar tu, când te rogi, intră în camera ta și, închizând ușa ta, roagă-te Tatălui tău întru ascuns” (Matei 6, 4). Camera sufletului este trupul. Ușile ființei noastre sunt cele cinci simțuri. Sufletul intră în camera lui când mintea nu umblă de colo până colo în lucrurile lumii, ci stăruie în inima noastră. Și simțurile noastre le închidem și rămân asigurate când nu le lăsăm să se alipească de lucrurile supuse lor și arătate. În felul acesta, mintea rămâne liberă de orice împătımire lumească și se unește prin rugăciunea ascunsă a minții cu Dumnezeu, Tatăl nostru. Și atunci, zice: „Tatăl tău Cel Ce vede întru ascuns îți va da ție la arătare” (Matei 6, 6).

Dumnezeu, cunoscătorul celor ascunse, vede rugăciunea minții tale și o răsplătește cu daruri arătate și mari. Pentru că aceasta este rugăciunea adevărată și desăvârșită, și ea umple sufletul de harul dumnezeiesc și de darurile (harismele) duhovnicești. Căci,

cu cât închizi mirul mai mult în vas, cu atât vasul răspândește mai multă mireasmă. Așa e și rugăciunea: cu cât o întipărești mai mult în inima ta, cu atât o umple mai mult de harul dumnezeiesc. Fericiți și norocoși sunt cei ce se obișnuiesc cu acest lucru cerească, căci cu el biruiesc orice ispită de la diavolii cei răi, precum și David a biruit pe îngâmfatul Goliat (I Regi 17, 51). Cu ea sting poftetele fără rânduială ale trupului, precum și cei trei tineri au stins văpaia cuprătorului (Daniel 7, 25-26). Cu această lucrare a rugăciunii minții îmblânzesc patimile, precum și Daniel a îmblânzit leii sălbatici (Daniel 6, 18 și urm.). Cu ea coboară rouă Sfântului Duh în inima lor, precum a coborât Ilie ploaia în Carmel (III Regi 18, 45).

Această rugăciune a minții este cea care urcă până la tronul lui Dumnezeu și se păstrează în cupe de aur, ca să fie tămâiat cu ea Domnul, precum zice Ioan Cuvântătorul de Dumnezeu în Apocalipsă: „Și douăzeci și patru de bătrâni au căzut înaintea Mielului, având fiecare alăute și cupe de aur pline de tămâie, care sunt rugăciunile sfinților” (Apocalipsa 5, 7). Această rugăciune a minții este o lumină care luminează totdeauna sufletul omului și aprinde inima lui cu flăcările iubirii lui Dumnezeu. Ea este o verigă ce ține uniți și împreunați pe Dumnezeu și pe om. O, har neasemănat al rugăciunii minții! Ea îl face pe om să fie totdeauna în

convorbire cu Dumnezeu. O, lucrare cu adevărat minunată și deosebită! Să fii deodată cu oamenii trupește și să te afli cu Dumnezeu în chip înțelegător. Îngerii nu au glas material, ci cu mintea lor aduc lui Dumnezeu doxologia neîncetată. Aceasta este lucrarea lor. Ei îi este închinată toată ființa lor.

Deci și tu, frate, când intri în cămara ta și închizi ușa sau când mintea ta nu sare de colo până colo, ci intră în inima ta și simțurile tale sunt întărite, și nu sunt pironite de lucrurile lumii acesteia, și pe lângă aceasta te rogi totdeauna cu mintea ta, te faci asemenea cu sfinții îngeri; și Tatăl tău, care vede rugăciunea ta tainică pe care o aduci în ascunsul inimii tale, te va răsplăti cu mari daruri (harisme) întru arătare. Și ce bun mai mare și mai bogat poți să afli decât acesta, de a te afla, cum am spus, împreună cu Dumnezeu în chip înțelegător și de a fi în convorbire neîncetată cu El? Căci fără el nu poate să fie vreodată vreun om fericit nici aici, nici în cealaltă viață.

Drept aceea, frate, oricine ai fi, când iei în mâinile tale cartea aceasta și, citind-o, vei dori folosul ei în sufletul tău, te rog cu căldură, adu-ți aminte să faci și o rugăciune către Dumnezeu cu un „Doamne, miluiește” pentru păcătosul suflet al aceluia care s-a ostenit cu această carte și al aceluia care a cheltuit ca să o tipărească. Căci aceștia au mare nevoie de rugă-

ciunea ta, ca să afle mila dumnezeiască pentru sufletul lor și tu pentru al tău. Fie, fie!¹.

¹ Tot acest cuvânt se vede că e scris de Sfântul Nicodim Aghioritul, care împreună cu Mitropolitul Macarie al Corintului a întocmit colecția *Filocaliei*. El cere rugăciunea cititorului pentru sine și pentru Ioan Mavrocordat, unul dintre membrii familiei domnitoare a Țărilor Române, care a suportat cheltuiala tipăririi primei ediții a *Filocaliei* (Veneția, 1782). E un cuvânt de încheiere al *Filocaliei grecești* alcătuit de Sfântul Nicodim Aghioritul. El se folosește, pentru prima parte, de *Viața Sfântului Grigorie Palama* scrisă de patriarhul Filotei de Constantinopol, ucenicul Sfântului Grigorie Palama, dar redă și extrase din ea cu cuvintele sale.

METODA SFINTEI RUGĂCIUNI ȘI ATENȚII

Sfântul Simeon Noul Teolog

*(Filocalia sau Culegere din scrierile Sfinților
Părinți, care arată cum se poate omul curăța, lumi-
na și desăvârși, vol. 8, trad., ed., introd. și note de
Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Edit. Humanitas,
București, 2017, p. 435-444.)*

METODA SFINTEI RUGĂCIUNI ȘI ATENȚII¹

Trei sunt felurile rugăciunii și ale luării-amine prin care sufletul sau se înalță sau se coboară. Se înalță dacă le întrebuințează la timp potrivit sau se coboară dacă le întrebuințează fără socoteală, la vreme nepotrivită. Iar trezvia și rugăciunea sunt legate între ele ca sufletul și trupul: lipsind una, nu poate sta nici cealaltă. Unirea lor se face în acest chip: întâi, trezvia se opune păcatului ca un străjuitor și înainte mergător; în urma ei, rugăciunea desființează și șterge îndată gândurile rele, împiedicate de străjuitor, luarea-amine neputând face singură acest lucru². Acestea sunt, deci, cele două porți: a vieții și a morții: luarea-amine și rugăciunea. De o curățim prin trezvie, ne îmbunătățim; iar de o întinăm prin lipsă de pază, o înrăim.

Fiindcă am spus, deci, că luarea-amine și rugăciunea sunt de trei feluri, trebuie să înfățișăm însușirea

¹ Am tradus-o după textul original, tipărit de J. Hausherr S.J. în *Orientalia Christiana Periodica*, tom. IX, nr. 36, iunie-iulie 1937, p. 150-173: *La methode d'oraison hesychaste*, și nu după textul neogrec din *Filocalia greacă*, care prelungește uneori textul original prin multe explicări. Totuși, uneori ne-am folosit în traducere de explicările textului neogrec.

² Cuvintele: *luare-amine*, *trezvie*, *pază*, *străjuire* au același înțeles. Deci luarea-amine sau trezvia se unește cu rugăciunea, în sensul că prima premerge celei din urmă. Ea oprește gândurile rele să pună stăpânire pe cugetare, dar de abia rugăciunea le desființează propriu-zis.

fiecăreia din ele, ca cel ce vrea să dobândească viața și să și-o desăvârșească să aleagă din aceste trei feluri, care se deosebesc între ele, pe cel mai bun, ca nu cumva, ținând din neștiință pe cel mai rău, să fie scos de la ceea ce e mai bun.

Despre primul fel de rugăciune

Înșușirile primului fel de rugăciune sunt acestea: Când cineva face această rugăciune, își ridică mâinile și ochii împreună cu mintea la cer, iar mintea alcătuiește înțelesuri dumnezeiești și-și închipuie frumuseți cerești, ierarhii de îngeri și corturi ale dreptilor și, simplu vorbind, toate câte le-a auzit din Scripturi le adună în vremea rugăciunii în minte; el își stârnește astfel sufletul la dragostea dumnezeiască privind la cer, ba uneori vărsând și lacrimi din ochi. Făcând așa, se umflă dulce în inimă și se mândrește, și socotește că ceea ce i se întâmplă este o mângâiere dumnezeiască. Drept aceea, se roagă să petreacă pururea într-o astfel de îndeletnicire.

Dar acestea sunt semne ale amăgirii. Căci binele nu e bine când nu se face bine. Unul ca acesta chiar de se dedă unei vieți de cea mai deplină liniște e cu neputință să nu-și iasă din minți. Iar dacă nu cade într-o astfel de patimă, totuși, nu poate ajunge la dobândirea virtuților și la nepătimire. Prin acest

fel de luare-aminte s-au amăgit cei ce văd lumini în chip simțit și miros bune miresme, și aud glasuri și alte multe de acestea. Unii din ei au căzut cu totul în stăpânirea dracilor, fiind purtați din loc în loc și din țară în țară. Alții, necunoscând pe cel ce se preface în înger al luminii și de aceea primindu-l, au fost amăgiți de el și au rămas neîndreptați până la sfârșit, neprimind niciun sfat de la oameni. Unii și-au pus mâinile asupra lor înșiși și s-au făcut sinucigași, fiind scoși din minți de înșelătorul. Iar alții s-au aruncat în prăpăstii. În sfârșit, alții s-au spânzurat. Și cine ar putea spune toate felurile amăgirii diavolului?

Din toate cele spuse, cel înțelept poate cunoaște care este câștigul născut din cea dintâi luare-aminte. Iar dacă cineva nu cade în acestea, pentru că trăiește în viața de obște (acestea li se întâmplă deci pustnicilor), totuși, rămâne toată viața fără nicio sporire din ea³.

³ Această primă luare-aminte merită acest nume, întrucât e și o concentrare a lui Dumnezeu. Dar ea este insuficientă, întrucât își închipuie cele cerești după asemănarea celor pământești. Ea le pune celor închipuite contururi limitative. Nu e vorba să nu se gândească cel ce se roagă la Hristos pe cruce, ci să nu-și închipuie pe Hristos că i se arată acum în același mod nepnevmatizat ca pe cruce. Minte trebuie să aibă mereu un conținut. În viața pământească, dacă nu se gândește la Dumnezeu Cel nemărginit, trece de la gânduri limitate la alte gânduri limitate pentru că are trebuință de lucrurile pe care le reprezintă. Dar în viața viitoare, nu va mai avea lipsă de aceste lucruri. Acolo va putea să fie umplută numai de Dumnezeu. Dar, dacă nu s-a obișnuit aici să gândească pe nesfârșitul Dumnezeu prin pomenirea tot mai dea-

Despre al doilea fel de rugăciune

Al doilea fel de rugăciune se face așa: Minte se retrage din cele supuse simțurilor, își păzește simțurile de cele din afară și-și adună toate gândurile, ca să nu umble după lucrurile deșarte; apoi, aici face cercetarea gândurilor, aici ia aminte la cererile ce le rostește cu gura către Dumnezeu sau aici trage la sine gândurile robite (de diavol), aici, cuprinsă ea însăși de patimă, începe să revină la sine cu silire. Dar unuia ce se luptă așa îi este cu neputință să câștige pacea sau să primească cununa biruinței (II Timotei 4, 8).

Căci unul ca acesta se aseamănă omului ce se luptă noaptea, care aude glasurile vrăjmașilor și primește loviturile lor, dar nu poate vedea curat cine sunt sau de unde au venit, sau cum și pentru ce se bat, dat fiind întunericul din mintea sa, care îi pricinuieste acest neajuns. Cel ce se luptă așa nu va scăpa de a fi zdrobit de către dușmanii inteligibili (gândiți cu mintea); el va suporta osteneala, dar de răsplată va fi păgubit. Căci furat de slava deșartă el se fâleşte că e cu luare-aminte. Și, stăpânit și batjocorit de ea, va disprețui pe alții că nu sunt cu luare-aminte și se

să a numelui lui Iisus, va fi golită de orice conținut. Iar aceasta înseamnă o neputință de a scăpa de cea mai groaznică plictiseală. Orice clipă va fi ca o eternitate extrem de chinuitoare. Și va ști că nu va scăpa nicidecum de acest gol, ca să poată gândi la ceva.

va mândri față de ei, și se va da drept păstor al oilor, asemănându-se corbului care vrea să-l călăuzească pe orb (Matei 15, 18).

Acestea sunt însușirile rugăciunii celei de a doua. Din ele, cel ce se silește poate să cunoască neajunsul ei. Această a doua rugăciune e mai bună decât cea dintâi, precum o noapte cu lună plină e mai bună decât o noapte fără stele și fără lumină⁴.

Despre al treilea fel de rugăciune

Vom începe să vorbim și despre a treia rugăciune. Ea e un lucru străin (minunat) și greu de tălmăcit. Iar pentru cei ce n-o cunosc, nu numai greu de înțeles, ci și aproape de necrezut. E un lucru care nu se întâlnește la mulți. Căci socotesc că acest bun a fugit azi de la noi împreună cu ascultarea. Pentru că ascultarea este aceea care, dezlipindu-l pe cel ce-o iubește de veacul rău de acum și desfăcându-l de patimi și de griji, îl face statornic și neobosit în urmărirea căii acesteia, mai ales dacă a găsit și un povățuitor neamăgitor. Căci ce lucruri vremelnice ar mai putea atrage mintea aceuia care a murit, prin ascultare, oricărei împătimiri

⁴ Acesta nu mai rămâne alipit de chipurile celor din afară, pe care le urcă la cer, dar rămâne într-o luptă lăuntrică cu gândurile. El nu câștigă lupta, nu dobândește pacea de gânduri, pentru că luptă singur, pentru că nu are ascultarea de altul priceput în această luptă.

față de lume și de trup? Sau ce grijă l-ar mai putea stăpâni pe acela care a dat în seama lui Dumnezeu și a părintelui său duhovnicesc toată grija sufletului și a trupului și nu mai trăiește sieși, nici nu mai așteaptă o zi a plăcerilor sale? De aceea, ispitele puterilor răzvrățite, care trag mintea ca niște funii în nenumărate curse de gânduri, se rup, și omul ajuns liber, luptând cu putere și pătrunzând gândurile vrăjmașilor, le alungă cu măiestrie și înalță rugăciuni din inimă curată. Acesta este începutul adevăratei viețuiri călugărești. Cei ce nu încep astfel se vor zdrobi în deșert.

Iar începutul rugăciunii a treia nu se face cu întinderea mâinilor și cu adunarea gândurilor, și cu chemarea ajutorului din cer. Căci acestea sunt, precum am spus, însușirile primei rugăciuni. Dar nu începe nici de la al doilea fel, în care mintea ia aminte la simțurile din afară, iar pe dușmanii dinăuntru nu-i observă. Fiindcă unul ca acesta, cum am spus, e lovit, dar nu lovește, e rănit, dar nu rănește, e dus în robie fără să se poată apăra de cei ce-l robesc. Neconținut, vrăjmașii îl lovesc din spate, dar mai ales din față, și îl fac iubitor de slavă deșartă și plin de părerea de sine.

Deci tu, de voiești să începi această lucrare născătoare de lumină și plină de farmec, începe astfel: după ascultarea cu de-amănuntul, pe care am zugrăvit-o mai înainte, trebuie să le faci toate cu conștiință. Căci fără

ascultare nu există nici conștiință curată⁵. Iar conștiința aceasta trebuie să o păzești întâi față de Dumnezeu, apoi față de părintele tău duhovnicesc și în al treilea rând față de oameni și de lucruri⁶. Față de Dumnezeu trebuie să-ți păzești conștiința curată, ca toate câte le știi că nu slujesc Lui să nu le faci; față de Părintele tău, ca să le faci toate câte ți le spune potrivit scopului ce-l urmărește, neadăugând și netăind nimic; față de oameni trebuie să-ți păzești conștiința, ca cele ce tu le urăști, nu le faci altuia; iar față de lucruri trebuie să te ferești de trecerea măsurii în tot ce faci: în mâncare, în băutură și în îmbrăcăminte. Simplu grăind, toate să le faci ca în fața lui Dumnezeu, ca să nu fii muștrat în vreo privință de conștiință.

Și acum, după ce am limpezit și lămurit adevărata luare-aminte, vom vorbi, dacă voiești, și despre însușirile ei. Luarea-aminte și rugăciunea adevărată și neînșelătoare constă în aceea, ca mintea să păzească inima în vremea rugăciunii și să se întoarcă neîncetat înăuntrul ei, și din acel adânc să-și înalțe cererile către Domnul. În felul acesta, gustând mintea „că bun

⁵ Neascultînd de un povăștuitor iscusit, nu-ți dai seama de marginile puterilor tale, te supraprețuiești, n-are cine te face atent la scăderi și greșeli ale tale.

⁶ Această conștiință e un fel de simț al răspunderii față de oameni și chiar față de lucruri și de împrejurările ce-ți sunt date, dar mai ales față de întrebuintarea lor. Iar temeiul acestei răspunderi stă în răspunderea față de Dumnezeu.

e Domnul” (Psalmul 33, 9), nu mai vrea să iasă din locașul inimii. Căci zice și ea cu Apostolul: „Bine este nouă să fim aici” (Matei 17, 3). Și cercetând tot timpul locurile acelea, alungă cu lovituri aspre gândurile semănate de vrăjmași. Celor ce nu cunosc acest fel de viață li se pare foarte aspru și greu. Și, de fapt, lucrul este înăbușitor și obositor nu numai pentru cei neîmbunătățiți, ci și pentru cei ce au agonisit cercare adevărată, dar n-au gustat și n-au făcut să treacă plăcerea ei în adâncul inimii⁷. Însă cei ce au gustat plăcerea ei și au făcut să treacă dulceața ei în adâncul inimii⁸ pot striga împreună cu Sfântul Pavel: „Cine ne va despărți pe noi de dragostea lui Hristos?” (Romani 8, 33) și celelalte.

Căci Sfinții noștri Părinți, auzind pe Domnul zicând: „Din inimă ies gândurile rele, uciderile, preacurviile, furtișagurile, mărturiile mincinoase, și ele sunt cele ce spurcă pe om” (Matei 13, 19-20) și îndemnul de a curăți partea dinăuntru a paharului, ca și partea din afară să se facă curată (Matei 23, 26), lăsând orice altă lucrare a virtuților, și-au îndreptat toată nevoința spre această pază a inimii, bine știind că odată cu ea dobândesc toate celelalte virtuți fără greutate, iar fără de ea nu

⁷ N-au întipărit adânc în inima lor plăcerea rugăciunii și obișnuința ei. Numai atunci ea se lucrează de la sine, fără socoteală.

⁸ „Gârliciul sau prăpastia inimii” (*farynx*) este adâncul sau abisul fără fund al inimii.

poate stăruii nicio virtute.⁹ Pe aceasta, unii dintre Părinți au numit-o „liniște a inimii”, alții „luare-aminte, alții „pază a inimii”, unii „trezvie” și „împotrivire în cuvânt”

⁹ Luarea-aminte e o trezvie a omului la sine însuși. Dacă aceasta e permanentă, se evită toate păcatele, și omul face numai binele de toate felurile, adică se deprinde cu toate felurile de bine, și acestea sunt virtuțile. În fond, acest al treilea fel al luării-aminte și al rugăciunii constă în căutarea șinei proprii și a întâlnirii prin ea cu Dumnezeu, și în stărnirea în ele. E întâlnirea cu Dumnezeu prin conștiința de sine, iar această întâlnire e dialog cu Dumnezeu în rugăciune, dialog ce se petrece în acest abis (gârliciu) nesfârșit al șinei sau al inimii. Numai în indefinitul nostru descoperit și trăit în mod conștient ne întâlnim în mod conștient cu infinitul dumnezeiesc, trăim conștiința prezenței Lui. Numai în abisul subiectului nostru, trăit conștient, ne putem întâlni cu abisul Subiectului dumnezeiesc sau cu trăirea conștientă a Lui, într-o acută responsabilitate. Propriu-zis, abisul subiectului nostru se actualizează în întâlnirea cu abisul Subiectului dumnezeiesc care ne cheamă la răspundere sau la conștiința de noi înșine. Dar abisul nostru sau conștiința de noi înșine se poate și închide prin faptul că mintea se strânge după forma lucrurilor mărginite. Căci atunci dispare și conștiința prezenței lui Dumnezeu cel nesfârșit. Mintea noastră are tendința de a se întinde spre nesfârșitul, ca să se odihnească în el. Dar iese din finit propriu-zis în inima care se umple de conștiința prezenței lui Dumnezeu. Autorul *Metodei* cere să nu se rămână la lucrarea virtuților fără vederea infinitului dumnezeiesc sau fără conștiința prezenței lui, ci să se vadă acest infinit și apoi virtuțile vor veni de la sine, din alipirea la Dumnezeu. Atunci, virtuțile nu mai sunt agonisite cu greutate și nu se mai pierd cu ușurință, ci se nasc cu ușurință și devin statornice, căci sunt iradierii ale acestei conștiințe a întâlnirii cu infinitul lui Dumnezeu, devenită iubire a noastră. Fără ea, care e, în fond, esența luării-aminte, nu se pot deprinde virtuțile. Împrăștiierile aduc și greșelile.

(față de vrăjmașul), alții „cercetarea gândurilor și paza minții”. Dar toți îndeobște și-au lucrat pământul inimii lor, și prin aceasta au ajuns să se hrănească cu mana dumnezeiască. Despre ea zice Ecclesiastul: „Veselește-te, tinere, întru tinerețea ta și umblă în căile inimii tale fără pată, și scoate întăritarea de la inima ta” (Ecclesiastul 11, 9); sau: „Dacă duhul stăpânitorului se ridică împotriva ta, să nu-ți lași locul tău” (Ecclesiastul 10, 4). Zicând „loc”, a voit să arate inima, precum zice și Domnul: „Din inimă ies gândurile rele” (Matei 15, 19); și iarăși: „Nu vă împrăștiati cu gândurile” (Luca 12, 29); sau: „Strâmtă este poarta și îngustă calea ce duce la viață” (Matei 7, 14); și: „Fericiti cei săraci cu duhul” (Matei 3, 3), adică cei ce n-au în ei nici un gând al veacului acesta. Iar Apostolul Petru zice: „Fiți treji și privegheați, că potrivnicul vostru, diavolul, umblă răcnind ca un leu, căutând pe cineva să înghită” (I Petru 3, 8). Pavel, la rândul său, scrie foarte limpede către efeseni, despre paza inimii: „Nu ne este lupta împotriva sângelui și a trupului” (Efes. 6, 12). Iar câte au scris dumnezeieștii noștri Părinți în scrierile lor despre paza inimii e cunoscut celor ce le cercetează pe acestea cu osârdie.

Înainte de toate însă trebuie să-ți câștigi trei lucruri și așa să pornești spre ținta căutată: lipsa de griji în privința lucrurilor neîndreptățite și îndreptățite, adică moartea față de toate; conștiința curată, păzinându-te neosândit de conștiința proprie; și neîmpătimi-

rea, nelăsându-te atras de nimic din ce-i al veacului acesta sau al trupului.

Apoi, șezând într-o chilie liniștită și într-un colț retras, ia aminte să faci ceea ce-ți spun: închide ușa și ridică-ți mintea de la tot ce e deșert sau vremelnic. Apoi întoarce-ți partea de jos a obrazului tău sau barba ta spre pieptul tău ca să iei aminte cu mintea ta și cu ochii tăi sensibili la tine însuși. Și ține puțin și respirația ta, ca să ții și mintea și să afli locul unde este inima ta, și acolo să fie în întregime și mintea ta¹⁰. La înce-

¹⁰ Aceasta e versiunea neogrecă a acestui pasaj. Pasajul din textul paleogrec, care nu credem că a fost normativ, ci a fost poate invenția răuvoitoare a vreunui adversar al isihasmului (vezi Nichifor din Singurătate, *Cuvânt despre rugăciune; Filoc. rom.*, vol. VII, 1999, p. 30, nota 13; 2003, p. 29, în nota 19) sună astfel: „Apoi, sprijinește-ți barba ta de pieptul tău și mișcă ochiul tău sensibil împreună cu mintea spre mijlocul pântecelui sau spre buric. Comprimă și inspirația aerului prin nări, ca să nu respiri ușor, și cercetează cu gândul înăuntrul măruntaielor tale locul inimii, unde sunt sălășluite toate puterile sufletului”. Această recomandare n-a putut fi urmată, dată fiind contrazicerea din ea. Căci cum ar putea fi căutat locul inimii cu o minte îndreptată spre buric? Logică e numai versiunea neogrecă. Poate aceasta a avut la bază un text paleogrec care nu s-a păstrat în multe exemplare, fiind compromis prin amănuntul cu buricul din altele. În orice caz, textul neogrec e întreg un text oarecum explicativ al textului paleogrec. Acesta e explicat de cei ce au practicat această „metodă”. De aceea, avem tot dreptul să credem că așa a fost înțeleasă și practică „Metoda” și în privința locului spre care trebuie să se concentreze privirea și mintea celui ce practică această rugăciune.

put, vei afla un întuneric și o grosime de nestrăbătut. Dar, stăruind și făcând acest lucru ziua și noaptea, vei afla, o, minune, o bucurie nesfârșită. Căci îndată ce află mintea locul inimii, vede ceea ce nu crede. Vede văzduhul ce se află în mijlocul inimii și se vede pe sine în întregime luminoasă și plină de puterea de deosebire. Și de aci înainte, îndată ce mijește un gând, încă înainte de a se alcătui și de a lua chip îl izgonește cu chemarea lui Iisus Hristos și-l face să se mistuie¹¹. De acum, mintea, în ciuda ei pe draci, ridică împotriva lor mânia cea după fire și îi lovește, izgonind pe acești vrăjmași cunoscuți cu mintea (inteligibili-spirituali). Celelalte le vei învăța, cu ajutorul lui Dumnezeu, prin păzirea minții, ținând pe Iisus în inimă. Căci șezi, zice, în chilia ta și aceasta te va învăța pe tine toate.

*Întrebare: Pentru ce primul și al doilea fel de luare-
aminte nu pot desăvârși pe călugării?*

Răspuns: Pentru că nu le întrebuințăm după ordinea lor. Ioan Scărarul le aseamănă pe acestea cu o scară, zicând: „Unii micșorează patimile; alții cântă și petrec cea mai mare parte în aceasta; alții, iarăși, stă-

¹¹ E vorba de un „văzduh” cunoscut cu mintea (inteligibil) sau spiritual. E deschiderea inimii în largul infinității dumnezeiești. În această deschidere în largul infinității dumnezeiești sau a conștiinței de prezența lui Dumnezeu, totul devine luminos pentru minte. Toate gândurile referitoare la lucrurile vremelnice își pierd importanța lor și puterea de atracție. Hristos chemat neîncetat e suveran în acest „văzduh”.

ruie în rugăciunea minții; și, în sfârșit, alții își ațintesc privirea în adânc. După chipul stării, zice, trebuie făcut lucrul”. Deci, cei ce vor să pășească pe scară nu calcă de sus în jos, ci de jos în sus, și întâi pun piciorul pe prima treaptă, apoi pe cea de după ea și așa mai departe pe toate. Așa se poate ridica cineva de la pământ și înălța la cer. Dacă vrem deci să ajungem la bărbatul desăvârșit al plinătății lui Hristos, să începem să urcăm scara de la hrana vârstelor copilărești, ca, pășind treptat, să ajungem și la măsurile bărbatului și bătrânilor. Deci, cea dintâi vârstă a vieții călugărești stă în a micșora patimile. Acesta este lucrul începătorilor¹².

A doua treaptă și schimbare de vârstă, care face pe cineva din băietan tânăr duhovnicesc, este stăruința în cântare. Căci, după potolirea și micșorarea patimilor, cântarea se face dulce limbii și e luată în seamă de Dumnezeu, dat fiind că nu e cu puțință a cânta Domnului în pământ străin (Psalmul 136, 3), adică într-o inimă pătimașă.

A treia treaptă și schimbare de vârstă, care face dintr-un tânăr bărbat duhovnicesc, este stăruința în rugăciune. Ea este a celor înaintați. Iar rugăciunea se deosebește de cântare ca bărbatul desăvârșit de tânărul și băietanul, ca trepte deosebite pe scara pe care pășim.

La acestea se adaugă a patra treaptă și schimbare de vârstă duhovnicească. Ea este a bătrânului și celui

¹² PG 88, 1103c.

albit la păr și constă în ațintirea neabătută a privirii, care este proprie celor desăvârșiți. Aici, calea s-a isprăvit și scara a luat sfârșit.

Deci, acestea fiind astfel orânduite și hotărâte de Duhul, nu e cu puțință copilului să se facă bărbat și să urce la starea bătrânului albit altfel decât începând de la prima treaptă, precum am zis, ca pășind bine prin cele patru trepte să se înalțe la desăvârșire.

Iar începutul înaintării spre lumină pentru cel ce vrea să se renască duhovnicește este micșorarea patimilor sau păzirea inimii. Căci altfel este cu neputință să se micșoreze patimile. În al doilea rând, vine stârnirea în cântare. Căci, patimile fiind domolite și micșorate prin împotrivirea inimii față de ele, dorința împăcării cu Dumnezeu aprinde mintea. Astfel, mintea întărită izgonește prin loviturile trezviei gândurile ce suflă la suprafața inimii. Și, iarăși, se dăruiește luării-aminte și rugăciunii celei de a doua.

În această vreme se dezlănțuie întărirea duhurilor și suflările patimilor tulbură adâncul fără fund (abisul) al inimii. Dar, prin chemarea Domnului Iisus Hristos se mistuie și se topesc de acolo ca ceara. Însă ele tot nu se liniștesc, ci, scoase de acolo, aprind prin simțuri suprafața inimii. De aici mintea le scoate repede și îndată simte pacea¹³. Dar să scape cu totul și să nu mai

¹³ Mintea încălzită de dorul lui Dumnezeu nu mai acordă atenție gândurilor străine de El. Inima nu se mai îngustează prin

trebuiască să lupte este cu neputință. Căci acest lucru e propriu numai celui ce a ajuns la bărbatul desăvârșit, care s-a retras cu totul din lume și stăruie neîncetat în paza inimii. De la acestea, cel ce ia aminte se înalță treptat la înțelepciunea părului alb sau la treapta vederii, lucru care e propriu celor desăvârșiți.

Deci, cel ce împlinește acestea la vreme potrivită și cu bună rânduială poate, după alungarea patimilor din inimă, să stăruie și în cântare și să se apere și de gândurile trezite prin simțuri și de tulburarea de la suprafața minții; de asemenea, poate să caute cu ochiul trupesc și cu cel al minții - pentru că și de acesta e nevoie - la cer și să facă o rugăciune curată întru tot adevărul¹⁴. Dar

plăcerea pentru lucrurile mărginite la care se referă aceste gânduri, ci se încălzește de dragostea lui Dumnezeu cel nesfârșit și îi cântă cu foc. Dar încă n-a ajuns la vederea lui Dumnezeu cel infinit, la liniștea conștiinței prezenței Lui. Patima mărginește vederea în adâncimea fără sfârșit a Lui. Căldura cântării poate dezlănțui și ea patimile care acoperă abisul inimii în care se vede nesfârșirea dumnezeiască. Ele mai încearcă prin simțuri să tulbure mintea. Dar nu mai pot tulbura adâncul ei, ci numai suprafața ei și pentru scurt timp. Dar chemarea numelui lui Iisus lărgeste vederea. Căci prin umanitatea lui Iisus se poate privi în infinitatea dumnezeirii Lui.

¹⁴ După ce a ajuns câte puțin la nepătimire, și prin aceasta la obișnuința privirii în adâncul fără fund al inimii, și prin ea în abisul dumnezeiesc, poate să se ocupe și cu cântarea și poate că-uta și la înțelesurile lucrurilor, căci nu mai este ispitit de acestea la rămânerea la ele, ca la singura realitate, deci la păcat. Dar, a începe cu ele înainte de dobândirea nepătimirii, care îngustează mintea alipind-o la cele mărginite, înseamnă a face primul și al

aceasta numai din când în când și câte puțin, din pricina vrăjmașilor ce întind curse în văzduh.

Căci numai aceasta se cere de la noi, ca să fie inima noastră curățită prin supraveghere. Fiindcă „de e rădăcina sfântă, după Apostol, e vădit că vor fi și ramurile” (Romani 11, 16), și rodul. Dar cel ce își ridică ochiul și mintea la cer și vrea să-și închipuie niscăi lucruri gândite cu mintea (inteligibile) în afară de modul în care am grăit oglindește mai degrabă idoli decât adevăr. Căci, câtă vreme inima este necurată, a doua și prima luare-aminte nu pot înainta. Fiindcă, precum la zidirea unei case nu punem întâi acoperișul, apoi temelia (aceasta e cu neputință), ci dimpotrivă, întâi temelia, apoi zidirea și la urmă acoperișul, așa trebuie să cugeți că e și în acestea. Căci întâi ne păzim inima și ne micșorăm patimile din ea, și prin aceasta punem temelia duhovnicească a casei. Apoi, respingem suflarea duhurilor rele, răscolită prin simțurile din afară, prin a doua luare-aminte, și așa scăpând repede de război ridicăm zidurile peste temeliile casei duhovnicești. Apoi, prin ațintirea noastră desăvârșită spre Dumnezeu sau prin retragerea noastră (în noi), întindem acoperișul casei și așa desăvârșim casa duhovnicească în Hristos Iisus, Domnul nostru, Căruia se cuvine slava în vecii vecilor. Amin.

doilea fel de rugăciune și a fi ispitit la păcate, adică la alipirea de ele și la uitarea lui Dumnezeu.

**CUVÂNT ÎNAINTE SAU CĂLĂUZĂ CELOR CE VOR
VOI SĂ CITEASCĂ ACEASTĂ CARTE A SFÂNTULUI
GRIGORIE SINAITUL ȘI SĂ NU GREȘEASCĂ ÎN
PRIVINȚA A CEEA CE ESTE ÎN EA**

-extras-

Vasile de la Poiana Mărului

*(Filocalia sau Culegere din scrierile Sfinților
Părinți, care arată cum se poate omul curăța, lumi-
na și desăvârși, vol. 8, trad., ed., introd. și note de
Pr. prof. dr. Dumitru Stăniloae, Edit. Humanitas,
București, 2017, p. 488-495.)*

DESPRE PAZA MINȚII

Dar cum putem păzi mintea? Urmând-o în simțirea celor din afară sau adunând-o din ele, care o risipesc atunci când caută spre lucrurile supuse simțurilor? Văzul privind cele frumoase sau necuvenite, auzul auzind cele netede sau colțuroase, mirosul mirosind cele bine sau rău mirositoare, gustul gustând cele dulci sau amare, pipăitul pipăind cele moi sau tari pornesc și aleargă după ele ca după frunzele purtate de vânt, iar mintea, amestecându-se cu ele, cugetă la lucrările lor. Este cu puțință a scăpa astfel de gândurile cele de-a dreapta sau de-a stânga? Nicidecum și niciodată. Deci, dacă simțurile din afară nu pot opri mintea de la gânduri, trebuie ca mintea să fugă din simțuri în vremea rugăciunii înăuntru, în inimă, și să stea acolo surdă și mută la toate gândurile.

Căci de se goleşte cineva numai de vedere, de auzire și de vorbire, dobândește oarecare liniște de patimi și de gândurile cele rele. Dar cu mult mai mult se va îndulci de odihna de gândurile cele rele și va gusta bucuria cea duhovnicească, ce se pricinuieste prin rugăciunea minții și prin luarea-aminte, când va depărta mintea și de la cele cinci simțuri din afară și o va încuia în cămara cea dinăuntru și firească sau în pustie¹. Căci, precum sabia cea

¹ Pustia din afară e un chip al lăuntrului golit de orice gânduri. Numai așa se poate mintea concentra exclusiv spre Dumnezeu; sau poate face o rugăciune curată.

cu două tăişuri ori încotro o vei întoarce taie cu ascuţişul ei cele ce se nimeresc în preajma ei, tot așa lucrează și rugăciunea lui Iisus: uneori fiind întoarsă spre gândurile cele rele și spre patimi, alteori spre păcat, spre aducerea-aminte de moarte și de muncile veșnice².

Iar de va voi cineva, fără această rugăciune, numai cu rugăciunea cea cântată și cu simțurile cele din afară, și cu împotrivirea cea din afară, să surpe atacurile vrăjmașilor și să se împotrivească oricărei patimi sau gând viclean, acela va fi biruit degrabă și de multe ori. Căci diavolul aici îl biruiește pe cel ce i se împotrivește, aici i se supune, făcându-se că e biruit de împotrivirea aceluia. Prin aceasta își bate joc de el, făcându-l să se aplece spre slava deșartă și spre neatenție și făcându-l să se socotească păstor oilor și învățător.

Dar trebuie observat că năzuind spre această golire de gânduri, omul duhovnicesc nu vrea să devină indiferent. Prin aceasta el dobândește din unirea cu Hristos o covârșitoare bunătate și iubire curată față de toți și de toate. Propriu-zis, el se golește numai de atitudinile pătimase, egoiste față de oameni și lucruri, nu de orice atitudine. Se recomandă să nu se mai vadă toate în ele însele, deci dispersate, ci unite cu Dumnezeu.

² S-ar părea că e o contradicție între recomandarea ca mintea să fie golită pentru a se face rugăciunea curată și afirmația că rugăciunea aceasta însăși produce această golire, tăind orice conținut din ea, pentru a săvârși rugăciunea curată. De fapt, golirea minții începe prin rugăciune și, pe măsură ce înaintează spre starea de rugăciune curată, golește mintea mai deplin de alte conținuturi. Se cere numai ca omul să nu se împace cu o conviețuire continuă între rugăciune și alte gânduri.

Cunoscând aceasta, Sfântul Isihie zice: „Nu poate mintea noastră să biruiască prin sine singură nălucirile diavolești. Să nu nădărduiască niciodată că va putea face aceasta. Căci (vrăjmașii) sunt foarte vicleni și se prefac a se supune. Și așa te împiedică cu slava cea deșartă. Dar nu suportă niciun ceas să se împotrivească chemării lui Iisus Hristos”³. Și iarăși: „Vezi să nu te asemeni lui Israil, celui de demult, ca să fii dat vrăjmașilor celor gândiți cu mintea. Că acela, fiind izbăvit de egipteni prin Dumnezeuul tuturor, și-a născocit sieși, ca ajutor, idol de lut. Iar prin idol de lut să înțelegi mintea noastră cea neputincioasă, care, când cheamă pe Iisus Hristos împotriva duhurilor celor viclene, ușor le izgonește și cu știință măiastră biruiește atacurile nevăzute ale vrăjmașului. Dar când se biziuește pe sine însăși, fără socoteală, se sfarmă ca lăstunul ce se rostogolește”. Ajunge aceasta pentru a cunoaște puterea și măsura lucrării minții și a lucrării celei din afară, adică a rugăciunii și a cântării din afară.

Dar să nu socotești, binecredinciosule cititor, că, luându-ne pe noi Sfinții Părinți de la multa cântare din afară și poruncindu-ne să ne deprindem cu lucrarea minții, nesocotesc psalmii și canoanele (treperele). Să nu fie aceasta. Căci acestea sunt date de Duhul Sfânt Sfintei Biserici, întru care se săvârșește toată lucrarea de sfințire prin hirotonie și toată taina

³ *Despre trezvie*, 1, 24; *Filoc, rom.*, vol. IV, p. 54

iconomiei lui Dumnezeu Cuvântul până la a doua venire a Lui, în care se cuprinde și învierea noastră. Și nu este ceva omenesc în rânduiala bisericească, ci toate sunt ale darului lui Dumnezeu, neprimind niciun adaos de la vrednicia noastră și nicio împuținare pentru păcatele noastre.

Dar cuvântul nostru nu se ocupă cu rânduilele Bisericii, ci cu pravila și viețuirea cea deosebită a fiecărui călugăr, care, prin silință și prin dreptatea inimii s-a deprins a dobândi darul Sfântului Duh, nu prin simplele cuvinte ale Psalmilor (fără luare-aminte), cântate numai cu buzele și cu limba⁴.

Căci zice Apostolul: „Voiesc a zice cinci cuvinte cu mintea mea, decât zeci de mii cu limba” (I Corinteni 14, 10). Deci se cade, mai întâi, a ne curăți mintea și inima cu cinci cuvinte de acest fel, zicând întru adâncul inimii: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă”, și așa a ne urca la cântarea înțelegătoare. Deoarece tot cel începător și încă pătimăș poate săvârși cu înțelegerea această rugăciune întru păzirea inimii. Iar cântarea nicidecum nu o poate, până ce

⁴ Ca și Teolipt al Filadelfiei, Vasile de la Poiana Mărului recunoaște însemnătatea Bisericii. În ea primim harul cu ajutorul căruia dezvoltăm viața noastră în Hristos, care ne duce spre Înviere. Totuși, el consideră rugăciunea inimii ca ceva deosebit, deci oarecum în afară de ceea ce se săvârșește în Biserică. Această viziune întrucâtva dualistă e depășită de „Metodele” românești ale rugăciunii lui Iisus.

nu va curăți mai întâi mintea cu această rugăciune⁵. Pentru aceasta, Sfântul Grigorie Sinaitul, căutând cu de-amănuntul și cercetând viețile și scrierile, și experiența cea duhovnicească a tuturor sfinților mai mult decât toți prin Duhul Sfânt ce locuia într-însul, cere să se pună toată silința pentru rugăciune. Iar Sfântul Simeon, Arhiepiscopul Salonicului, având același Duh și dar, poruncește arhierilor, preoților, călugărilor și tuturor mirenilor și-i sfătuiește să zică și să unească cu răsuflarea în toată vremea și în tot ceasul această sfințită rugăciune. El zice împreună cu Apostolul: „Nu este altă armă mai tare nici în cer, nici pe pământ ca numele lui Iisus Hristos”.

Și să știi și aceasta, cel ce râvnești această sfințită lucrare a minții, că nu numai în pustie sau în singurătatea sihăstrească au fost învățători și cei mai mulți săvârșitori ai acestei sfințite lucrări. Ci mai mult în lavrele cele mari, care se aflau în mijlocul orașelor. E de mirare cum sfințitul Patriarh Fotie, fiind ridicat la patriarhie din dregătoria boierească și nefiind că-

⁵ Avem aci o altă ordine decât la starețul Gheorghe. La cel din urmă e întâi cântarea și apoi rugăciunea inimii (ca și la Sfântul Grigorie Sinaitul și la ceilalți Părinți vechi). La Vasile de la Poiana Mărului, e întâi rugăciunea lui Iisus și apoi cântarea. De fapt, amândouă au diferite trepte. Cu cât urcă cineva în săvârșirea mai duhovnicească a rugăciunii lui Iisus, cu atât rostește sau cântă mai duhovnicește și celelalte rugăciuni. În orice caz, ele trebuie îmbinate pentru ca credinciosul să rămână, pe de o parte, în Biserică, iar pe de alta, pentru a se înduhovnici în mod treptat.

lugăr, s-a deprins cu această treaptă, adică cu această lucrare a minții⁶.

Și atâta a sporit, încât fața lui strălucea ca a lui Moise din darul Sfântului Duh ce se afla într-însul, zice Simeon Tesaloniceanul. El mărturisește că acela a alcătuit și o carte despre această lucrare a minții, cu toată înțelepciunea filozofică. Mai zice că și Sfinții patriarhi ai Constantinopolului, Ioan Gură de Aur și Ignatie și Calist, au scris cărți despre această lucrare. Oare nu-ți ajuns acestea, o, iubitorule de Hristos cititor, ca, lepădând toată îndoiala, să începi să te deprinzi cu luarea-aminte a minții? De vei zice: nu sunt în viața singuratică, ce folos vei avea? Doar Sfântul patriarh Calist s-a deprins cu lucrarea minții în Lavra cea mare a Athosului, slujind la bucătărie. Iar de te îndoiești pe motiv că nu ești în pustie adâncă, a doua pildă a luării-aminte a inimii îți este Sfântul Episcop Fotie. Și, iarăși, de te vei lenevi în trezvia inimii pe motiv de ascultare, spunând că ai împlinit o ascultare, te vei face de râs. Căci nici pustia, nici viața singuratică nu duc atâta spre sporire această lucrare ca ascultarea cu înțelegere, zice Sfântul Grigorie Sinaitul.

⁶ De aci se vede iarăși că Vasile de la Poiana Mărului nu vede o contrazicere între rugăciunea neîncetată, unită cu golirea minții de gânduri (rele), și mulțimea de preocupări legate de înalta păstorire patriarhicească a sufletelor. Facerea binelui merge mână în mână cu rugăciunea. Binele izvorăște din rugăciune, căci prin el se face voia lui Dumnezeu.

Iar de te temi de partea din dreapta (de păcatul prin prisosire într-o virtute, n.n.) pe motiv că nu au învățător, în privința aceasta însuși Domnul îți poruncește să înveți din Sfânta Scriptură, zicând: „Cercetând Scripturile și într-însele veți avea viața veșnică” (Ioan 5, 39).

Iar de tragi la stânga, tulburându-te că nu ai loc de tăcere, și întru aceasta te întărește Sfântul Petru Damaschinul, zicând: „Aceasta este începutul mântuirii omului, să-și lase voia și înțelegerea sa și să-și facă proprie voia și înțelegerea lui Dumnezeu. Atunci nu se va afla în toată zidirea lucru sau început, sau loc care să-l poată împiedica!

Iar de te împiedici și mai mult, aflând pricini spre aceasta în multe cuvinte ale Sfântului Grigorie Sinaitul, care zice multe despre înșelăciunea ce se ivește în această lucrare, însuși acest Sfânt te îndreptează, zicând: „Nu se cade să ne temem sau să ne îndoim a chema pe Dumnezeu. Căci chiar de s-au abătut vreunii, fiind vătămați la minte, înțelege că au pățimit aceasta din pricină că au voit să lucreze după voia lor și din înălțarea cugetului. Căci cel ce caută pe Dumnezeu cu supunere, cu întrebare și cu smerită cugetare nicicând nu se va vătama din harul lui Hristos, care voiește «ca tot omul să se mântuiască»” (I Timotei 2, 4)⁷. Pentru că cel ce viețuiește drept și fără prihană, ferindu-se de plăcerea sa și de înălțarea minții, de s-ar ridica toate

⁷ *Despre înșelăciune și alte pricini*; Filoc. gr., vol. IV, p. 87.

taberele drăcești asupra lui și mii de ispite, va rămâne nevătămat, au zis Părinții. Dar cel ce umblă după rânduiala proprie și după sfatul său cade în înșelăciune. Iar de se poticnește careva de piatra scrierii (prin cele scrise despre înșelăciune) spre oprirea lucrării minții, acesta să știe despre sine că întoarce cele de sus în jos și cele de jos în sus. Căci nu spre oprirea acestei lucrări, ci ca să ne ferească de înșelăciune ne arată Sfinții Părinți pricinile prin care ne vine înșelăciunea. De aceea, poruncește Sfântul Grigorie Sinaitul să nu se teamă, nici să se îndoiască cei ce se deprind cu rugăciunea. El înfățișează două pricini ale înșelăciunii: lucrarea după rânduiala proprie și înălțarea cugetării⁸.

Voind Sfinții Părinți să rămânem nevinovați de acestea, ne poruncesc să cercetăm sfintele scrieri ca să ne îndreptăm prin ele. „Să aibă frate pe frate sfătuitor bun, zice Sfântul Petru Damaschinul, iar de nu se poate afla stareț bun cu cuvântul și cu lucrul, după chipul Sfinților Părinți, cunoscând bine scrierile Părinților, apoi în chip deosebit se cade a primi în tăcere sfătuirea duhovnicească din învățăturile și îndrumările Sfinților Părinți și a căuta în ele răspuns pentru tot lucrul și fapta cea bună”. Deci se cade ca și noi, citind scrierile, să păzim această măsură și această rânduială și să nu

⁸ Sunt patimile mândriei opuse ascultării și smeritei cugetări. Cea dintâi e mândria manifestată în afară, a doua e mândria cultivată înăuntru sufletului.

ocolim învățătura și îndrumarea acestora, cum fac aceia care, neavând cercarea lucrării minții și socotindu-se a judeca drept, se înfățișează sau, mai bine zis, se dau pe ei înșiși ca știind ce fac, chiar când se depărtează cu trei motive de deprinderea acestei sfințite lucrări.

Cel dintâi e că lasă această lucrare numai sfinților bărbați fără patimă, socotind că numai acestora li se potrivește ea, nu și celor pătimiși. Cel de al doilea e împruținarea aproape totală a învățătorilor în acest fel de viațuire sau cale. Iar cel de al treilea e înșelăciunea care se ivește chiar în această lucrare.

Motivul cel dintâi al acestora este nefolositor și nedrept. Căci încă treapta cea dintâi a călugărilor începători este datoare să împruțineze patimile prin trezvia minții și paza inimii, care este rugăciunea minții ce se cuvine celor făptuitori⁹. Cel de-al doilea este lipsit de judecată și de îndreptățire. Căci, precum s-a spus mai sus, în locul învățătorului avem scrierile ca învățător, când nu se află învățător. Iar cel de-al treilea este cel prin care cineva se face el însuși piedică sieși. Căci, citind anume cu gând de a se înșela, se împiedică el însuși în scrieri, înțelegându-le strâmb. Pentru că, în loc să primescă scrierile spre păzirea

⁹ Deci, după Vasile de la Poiana Mărului există o rugăciune a minții care trebuie săvârșită chiar de călugării din treapta făptuirii. E o rugăciune a minții pe măsura lor și acomodată treptei lor de curățire a patimilor și de lucrare a virtuților. Ea însăși ajută la împruținarea patimilor și la înaintarea spre trepte mai înalte ale rugăciunii minții, până la rugăciunea atotcurată de gânduri și de patimi.

sa și spre cunoașterea înșelăciunii, le află și le primește ca pricină a fugii de lucrarea minții. E ca și cum oarecare dintre mai-marii ostașilor, fiind înștiințat de cineva că dușmanul lui îi pândeste calea vrând să-l biruiască cu înșelăciune, așteptându-l pe ascuns, neputând face cu el război la arătare, el, ca un nepriceput, să descopere acestea și să dea pe față pândirea acestuia ca să-l biruiască, se înfricoșează și fuge, făcându-se de ocară între oameni, dar mai vartos înaintea împăratului său și a sfetnicilor lui.

Iar de te temi de acest fel de lucrare și deprindere numai din firea și prostia inimii tale, cu mult mai mult mă tem și eu pentru tine. Căci nu trebuie să te ferești să mergi în pădure din pricina unor basme prostești sau din teama de lup. Pentru că numai de Dumnezeu trebuie să te temi, nu să fugi din frică sau să te lezezi de El. Cu adevărat, această lucrare cere frică și cutremur, zdrobirea inimii și smerenie și multă cercetare a sfintelor scrieri, dar nu fugă și lepădare, nici îndrăzneală, nici lucrare după plăcerea proprie. Căci zice: „Cel îndrăzneț și nebăgător de seamă, vrând mai mult decât este vrednic și decât e în stare, aleargă cu trufie spre ceea ce voiește, vrând să ajungă înaintea de vreme”; și iarăși: „De-și închipuie cineva că va ajunge ușor la cele înalte, și-a agonisit poftire diavolească, iar nu adevărul. Iar pe acesta lesne îl vânează diavolul cu cursele sale, ca pe o slugă a lui”.

Și de ce să râvnim sporirea neîncetată a minții în rugăciunea de care de-abia de se învrednicește unul din

zeci de mii, cum zice Sfântul Isaac? Destul ne este nouă, păcătoșilor și neputincioșilor, să cunoaștem măcar urma liniștii minții, care este rugăciunea cea lucrătoare a minții, cu care se izgonesc din inimă adăugirile vrăjmașului și gândurile cele rele, și care este a călugărilor, începători, și a celor pătimiși, și prin care se înalță cineva la rugăciunea cea văzătoare (contemplativă) și duhovnicească, de va voi Dumnezeu. Și nu trebuie să slăbim din pricina asta, căci nu se învrednicesc mulți de rugăciunea cea văzătoare¹⁰. Dar aceasta nu pentru că e nedreptate la Dumnezeu. Ci trebuie numai să nu ne lenevim să mergem pe calea care duce spre această sfințită rugăciune, adică să nu ne lenevim a ne împotrivi, prin lucrarea rugăciunii minții, amăgirilor și patimilor și gândurilor rele. Căci înaintând pe calea aceasta, a sfinților, ne vom învrednici părții lor chiar de nu vom dobândi aici desăvârșirea, zic Sfântul Isaac și alți mulți sfinți.

¹⁰ Vasile de la Poiana Mărului face o deosebire între lucrarea minții și rugăciunea văzătoare sau contemplativă, care e a celor nepătimiși. El cunoaște scrierea lui Calist Patriarhul și a lui Calist Catafygiotul. Prin aceste explicări, Vasile de la Poiana Mărului se apropie de spiritualitatea Cernicăi, care, socotind lucrarea minții (considerată de ea rugăciunea văzătoare) greu de atins de călugării nedeplin curățiți de patimi, le cere, totuși, în general, și lor Rugăciunea lui Iisus. Numai *Alăuta duhovnicească* pare mai radical neîncrezătoare în posibilitatea rugăciunii lui Iisus înainte de curățirea de pofta agoniselilor vremelnice.

CUPRINS

† IRINEU

Arhiepiscop al Alba Iuliei

Cuvânt înainte

- 5 -

Episcop Kallistos Ware

*Puterea Numelui. Rugăciunea lui Iisus
în spiritualitatea ortodoxă*

- 13 -

Sfântul Grigorie Sinaitul

*Despre liniștire și despre cele două feluri ale rugăciunii
Despre felul cum trebuie să șadă la rugăciune
cel ce se liniștește și să nu se ridice repede*

- 65 -

Sfântul Grigorie Palama

*Cuvânt pentru cei ce se liniștesc cu evlavie
Al doilea din cele din urmă
Despre rugăciune*

- 75 -

Nichifor din Singurătate

*Cuvânt plin de mult folos
despre rugăciune, tezvie și paza inimii*

- 91 -

Sfântul Nicodim Aghioritul

*Din viața Sfântului Grigorie, Arhiepiscopul Salonicului,
făcătorul de minuni. Că toți creștinii îndeobște
trebuie să se roage neîncetat*

- 97 -

Sfântul Simeon Noul Teolog

Metoda sfintei rugăciuni și atenții

- 109 -

Vasile de la Poiana Mărului

*Cuvânt înainte sau călăuză celor ce vor voi să citească
această carte a Sfântului Grigorie Sinaitul și să nu
greșească în privința a ceea ce este în ea*

- 127 -

c-da 19, nr. coli 9; format A5 - 61/86

**Tipărită la Tipografia Arhiepiscopiei Ortodoxe
Alba Iulia**

Pentru a înțelege profunzimea și roadele pe care le poate aduce în viața noastră practicarea rugăciunii inimii, punem la îndemâna tuturor cartea intitulată *Rugăciunea lui Iisus în spiritualitatea ortodoxă*. Cuprinsul lucrării ne expune șapte texte alese despre rugăciunea inimii, aparținând unor importanți Sfinți Părinți și scriitori bisericești din istoria Bisericii noastre. Urmând pilda marilor ierarhi și părinți ai Ortodoxiei și fiind umpluți și întăriți de harul dumnezeiesc, vom avea puterea să ne împotrivim lumii păcatului care ne înconjoară, în această societate secularizată. Când problemele ne copleșesc, când prietenii ne părăsesc, când ispitele ne asaltează și când ne stăpânesc jalea și plânsul, Mântuitorul nostru este gata să ne vină în ajutor. Este suficient să-I cerem îndurarea Sa și să-I strigăm din toată inima: „Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”.

† IRINEU
Arhiepiscop al Alba Iuliei



9 786065 093768

8
b